Înainte de a dori să stăpânești universul,
trebuie să fii capabil să te stăpânești
întru totul pe tine însuți.

ISBN 973-86240-4-5

Cristian Constantin Țurcanu • AUTOCONTROLUL

AUTOCONTROLUL

garanția unei vieți armonioase și pline de succes

100 exerciții de autocontrol

Cristian Constantin Țurcanu

Cristian Constantin Țurcanu

AUTOCONTROLUL

garanția unei vieți armonioase și pline de succes

100 de exerciții de autocontrol

Editura SOLARIS
- Iași 2004 -

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României

ŢURCANU, CRISTIAN CONSTANTIN
Autocontrolul - garanţia unei vieţi armonioase şi pline de succes / Cristian Constantin Ţurcanu - Iaşi: Solaris, 2004
Index
ISBN 973-86240-4-5

159.923.2

© Toate drepturile asupra acestei ediţii aparţin Editurii Solaris.

CUPRINS

Cuvânt înainte 5
Capitolul I
Aspecte generale 10
I.1 Expresii populare care se referă la autocontrol 10
I.2 Definiţii 12
I.3 Unde şi de ce este necesar autocontrolul? 14
I.4 Forme de manifestare a autocontrolului 15
I.4.1 Stăpânirea de sine 15
I.4.2 Fermitatea 17
I.4.3 Calmul 18
I.5 Factori care slăbesc autocontrolul 25
Capitolul al II-lea
Componentele psihologice ale autocontrolului 27
II.1. Reflexele 27
II.2. Modificările mentale 28
II.3. Stimulii 30
II.4. Spontaneitatea 31
II.5. Intuiţia 31
II.6. Analiza sau deliberarea 33
II.6.1. Discernământul sau discriminarea 34
II.6.2. Inteligenţa 36
II.6.3. Luciditatea 40
II.7. Reacţia la stimuli 41
II.8. Răspunsul la stimuli 43
II.9. Autocontrolul şi răbdarea 44
II.9.1. Perseverenţa 46
II.9.2. Optimismul 47
II.9.3. Încrederea în sine 48
II.9.4. Credinţa 48
II.10. Autocontrolul şi voinţa 49
II.11. Autocontrolul şi conştientizarea 50

II.11.1. Atenţia 51
II.11.2. Percepţia 53
II.11.3. Conştientizarea 54
Capitolul 3
Autocontrolul şi energia 58
III.1. Repausul dinamic 61
III.2. Metode de creştere a puterii personale..... 64
III.2.1. Eliminarea consumatorilor inutili de energie 65
III.2.2. Alimentaţia – principala sursă de energie 68
III.2.3. Exerciţiile fizice 76
III.2.4. Asceza şi *tapas*-ul – cele mai eficiente metode de creştere a energiei 77
III.2.4. Rezonanţa cu sursele macrocosmice de energie – o metodă tainică de creştere a puterii personale 79
III.2.5. Meditaţia şi rugăciunea – surse de putere 82
III.2.6. Maşina om 83
III.2.8. Banii şi Puterea – „surse de energie" 85
Capitolul al IV-lea
Exerciţii pentru dezvoltarea autocontrolului 88
IV.1. Controlul corpului 89
IV.2. Controlul respiraţiei 93
IV.3. Controlul simţurilor 98
IV.4. Controlul vorbirii 101
IV.5. Controlul gândurilor 103
IV.6. Controlul emoţiilor 111
IV.7. Alte exerciţii de autocontrol cu caracter general . 118
IV.8. Controlul celor mai importante emoţii perturbatoare 120
IV.8.1. Controlul fricii 120
IV.8.2. Controlul poftelor chinuitoare 123
IV.8.3. Controlul timiditătii şi stărilor emotive 124
IV.8.4. Controlul mâniei sau furiei 125
Capitolul al V-lea
Autocontrolul şi viaţa spirituală 126
V.1. Rugăciunea inimii 126
V.2. Sexualitatea 129
V.3. Cântecul şi dansul 133
V.4. Atitudinea de luptător 137

Cuvânt înainte

Am văzut oameni care au murit din cauza lipsei de autocontrol. Aceasta este cu adevărat o situaţie tragică şi din păcate destul de frecventă. Mă refer, de exemplu, la acei oameni bolnavi care nu sunt capabili să urmeze un regim alimentar sau să renunţe la fumat şi alcool pentru a face posibilă însănătoşirea. Dacă nici frica de moarte, care este guvernată de instinctul de conservare (unul dintre cele mai puternice instincte), nu ne mai poate ajuta să ne autocontrolăm, înseamnă că omul de azi, cu toată instruirea sa, dă dovadă de o natură foarte slabă.

Desigur, acest fenomen are mai multe cauze. Printre cele mai importante se enumeră: scăderea eficienţei procesului educaţional în şcoli, lipsa de disciplină şi autodisciplină în societate şi familie, iar la toate acestea se adaugă mass-media. De observat că, în special televiziunea, datorită sugestiilor profund nesănătoase pe care le induce în minţile noastre şi, mai ales, datorită faptului că privitul la televizor inhibă funcţionarea centrilor cerebrali superiori, are o acţiune dezastruoasă în ceea ce priveşte capacitatea de autocontrol.

Aşa cum trupul este modelat în principal de hrana pe care o consumăm, mintea este modelată de informaţiile pe care le asimilează. Datorită faptului că mass-media ocupă un loc însemnat printre sursele de informare în cazul majorităţii oamenilor, ar trebui să fie obligată să ţină cont de regulile de bază privind funcţionarea şi dezvoltarea minţii umane. Ori mass-media apelează la tot felul de trucuri şi exagerări cu scopul de a supravieţui, de a câştiga cât mai mulţi bani, fără să-i pese deloc de consecinţele pe care le generează în mod artificial în sufletele oamenilor.

Acţiunea inconştientă şi iresponsabilă a mass-mediei asupra minţii umane tinde să pătrundă tot mai adânc în subconştient, perturbând însăşi rădăcinile vieţii. Uneori acest lucru este realizat atât de bine încât am senzaţia că cineva acţionează în mod deliberat pentru a ne transforma în nişte marionete.

Pe de o parte, există oamenii care nu cunosc nici o iotă despre structura emoţională şi mentală a fiinţei umane, despre funcţionarea

creierului și încep să scrie tot felul de articole și sloganuri care induc dezechilibre mentale și emoționale majore. Aceștia sunt cu atât mai periculoși, deoarece ei nici măcar nu-și dau seama de ceea ce fac.

Pe de altă parte, există profesioniștii din umbră, care stăpânesc foarte bine modalitățile de programare ale acesteia. Profesioniștii în manipulare sunt atât de abili încât reușesc să ne facă să credem că ei nici măcar nu există sau, atunci când nu se mai pot ascunde, ne lasă să credem că de fapt acționează conduși de un profund altruism, spre binele nostru al tuturora. (Vezi diferitele expuneri despre acțiunile agențiilor de informații CIA, KGB (FSB), MI6, MOSAD etc. care stăpânesc și folosesc cu succes psihologia mulțimilor sau controlul minții la nivel de masă, așa-zisul război psihologic).

Nu-i așa că aveți senzația că sunteți perfect liberi, că sentimentele și gândurile vă aparțin întru totul? Nimic mai fals. Citiți câteva lucrări despre psihologia maselor și vă veți convinge. Gândurile voastre sunt gândurile lor, sentimentele voastre sunt înșelate fără nici o mustrare de conștiință din partea nimănui. Încă din timpul lui Goethe, mințile luminate au reușit să observe că există foarte puțini oameni care gândesc cu adevărat în mod autonom și constructiv, restul fiind „gândiți" - adică oameni care preiau gândurile gata fabricate de alții.

Tendința spre comoditate a minții umane, care nu este altceva decât pervertirea unui program natural de economisire a oricărei surse de energie, este speculată la maxim. Toate reclamele din mass-media ne asigură că trebuie să depunem din ce în ce mai puțin efort și vom avea din ce în ce mai mult confort. Pe de altă parte, în viața de toate zilele constatăm că nu este deloc adevărat. Detergentul cutare nu-i chiar atât de miraculos, produsul cutare nu-i chiar atât de rezistent etc. Dar programul mental a fost implementat de fiecare dată când a fost difuzată reclama și astfel, logica bunului simț a fost subminată. Vă veți spune că aceste lucruri sunt minore, însă nu e deloc așa. Ne-a fost subminată de-a lungul ultimelor două secole semnificația și puterea profundă a mai multor cuvinte, cum ar fi: *iubire, absolut, perfecțiune, rugăciune, Dumnezeu* ș.a. Ce mai înseamnă azi cuvântul *iubire*, sau cuvântul *Dumnezeu*? Aproape nimic. Puterea acestor cuvinte a scăzut enorm față de acum o sută sau două sute de ani și această stare de fapt a fost urmărită în mod sistematic. În mod sigur n-a fost un proces natural legat de evoluția omului. Gândiți-vă numai la modul

în care au acționat comuniștii pentru a induce o anumită scară de valori, pentru a submina de fapt valorile reale și sfinte ale sufletului și veți înțelege că subminarea valorilor fundamentale ale omului a fost gândită și realizată cu multă viclenie. Faptul că între ceea ce prezintă o reclamă și realitate există o discrepanță majoră, ne induce treptat un sentiment de neîncredere, ne hrănește suspiciunea și îndoiala ca mod de viață. Un suflet în care îndoiala și suspiciunea au ajuns la cote ridicate este un suflet „pierdut". Suplimentar, constatăm că sunt susținute în mass-media credințe din ce în ce mai aberante, cum că viața ar fi foarte simplă, că nu trebuie să depui efort în ce ceea ce privește învățarea unui mod eficient de a trăi, că trebuie să-ți trăiești clipa (ca să-ți risipești viața) ș.a. Iar acestea sunt induse în ființa umană încă de la o vârstă fragedă prin intermediul programelor de desene animate. Credeți că ar reuși să supraviețuiască atâtea canale de televiziune care transmit desene animate, dacă nu ar fi susținute din „umbră"? Credeți că de dragul copiilor sunt susținute toate aceste canale de televiziune care includ în programele lor câteva emisiuni cu caracter educațional pozitiv, iar în rest impregnează mințile copiilor cu tot felul de monștri, cu tot felul de atitudini care nu au nimic de a face cu un suflet curat și sănătos? Cum ies din copilărie, alte canale de televiziune specializate pentru adolescenți își continuă aceeași aberantă acțiune de subminare a sufletului, de îmbolnăvire a conștiinței. Este necesar să ne autoprotejăm împotriva tuturor acestor factori perturbatori prin dezvoltarea corectă a minții și prin trezirea sufletului. Este necesar să revenim la o inteligență naturală, la o conștientizare a profunzimilor vieții, să reintegrăm în mod corect ideea de efort în viața noastră, disciplina și autodisciplina, să ne revizuim idealurile și credințele.

Autocontrolul devine în asemenea condiții una dintre puținele modalități de a ne dezvolta în mod armonios.

Majoritatea oamenilor sunt nemulțumiți de viața pe care o duc; sunt gata de a găsi permanent un vinovat pentru tot ceea ce trăiesc ca eșec. Dezvoltarea tehnologică a condus spre confort și a creat o dependență prea mare a sufletului față de ceea ce îi este exterior. Sunt foarte puțini cei care mai acceptă ideea că adevărata fericire depinde numai de ei înșiși și de ceea ce au înăuntru, adică de sănătatea sufletului lor. Căutați să abordați viața ca și cum ați fi singuri pe toată planeta. Eu nu spun să nu vă bazați pe ceilalți, dar înainte de a căuta un ajutor în afară, căutați-l temeinic în voi

înşivă. Construiţi-vă singuri un scop al vieţii, în conformitate cu aspiraţiile propriului suflet şi valorile spirituale fundamentale şi nu vă mai lăsaţi angrenaţi în tot felul de direcţii „sugerate" de alţii, asemenea unor fire de nisip în calea torentelor de apă.

Obişnuiţi-vă să dăruiţi mai mult decât primiţi, fiţi un producător de stabilitate şi bucurie şi nu doar un consumator. Producătorul poate să obţină un profit, pe când consumatorul întotdeauna trebuie să plătească pentru nevoile sale şi, în plus, mai este şi dependent de ceilalţi. Toate acestea nu vi le puteţi însuşi fără autocontrol, pentru că dezvoltarea tuturor acestor aspecte cere autodeterminare şi efort conştient asumat sau, altfel spus, înotul împotriva curentului.

În ultimii ani au apărut mai multe lucrări referitoare la autocontrol. Din punctul meu de vedere, în lucrările respective s-a abordat o perspectivă destul de îngustă asupra autocontrolului şi nu s-a ţinut cont de condiţia reală a omului zilelor noastre, în special a omului de tip occidental. A spune că însuşirea autocontrolului depinde numai de nişte unde cerebrale şi de un proces de imaginaţie şi vizualizare mentală este un lucru puţin cam forţat şi nerealist.

În lucrarea de faţă am urmărit să prezint problema autocontrolului din cât mai multe perspective, astfel încât să ne apropiem de condiţia reală a omului contemporan şi de contextul său social. Dacă prin modul de viaţă actual s-a ajuns la perturbarea instinctului de conservare, consider că „refacerea" fiinţei sau recuperarea sufletului trebuie să înceapă de la acelaşi nivel, adică acela al instinctelor primare. Astfel, consider că orice sistem de îmbunătăţire umană sau orice sistem educaţional, pentru a fi cu adevărat eficient, trebuie să se dezvolte pornind de la unele instincte de bază, la fel de puternice, cum ar fi: instinctul de reproducere şi/sau instinctul religios. Ori tocmai acestea două, care ne-ar putea readuce pe „linia de plutire", constatăm că au fost aduse la marginea preocupărilor noastre, au fost defăimate, minimalizate, ridiculizate ş.a.m.d. tocmai pentru ca actualul sistem de viţuire să fie protejat. Este necesar să aveţi o minimă doză de curaj pentru a vă apropia din nou de sexualitate şi spiritualitate cu scopul de a vă recupera sufletul din mrejele şi, totodată, chinurile materiei. Veţi observa că am abordat problema autocontrolului dintr-o perspectivă predominant spirituală, deoarece instinctul religios este la fel de puternic ca şi instinctul de conservare. Puteţi observa cu uşurinţă că, atunci când

existenţa noastră este ameninţată de o boală sau de o anumită conjunctură exterioară, începem să ne gândim mai mult şi mai profund la Dumnezeu. Acest lucru este valabil atât la nivel individual cât şi la nivel de colectivitate.

Deoarece am dorit să ofer posibilitatea unor categorii cât mai diverse de oameni să abordeze problema autocontrolului, am evitat să prezint unele programe concrete de antrenament. În schimb, am prezentat foarte multe noţiuni teoretice şi exerciţii practice pe baza cărora oricine, indiferent de nivelul de pregătire pe care îl are, îşi poate construi singur, dacă este cu adevărat interesat de dezvoltarea autocontrolului, un program de antrenament. Succes!

Autorul

CAPITOLUL I

ASPECTE GENERALE

Autocontrolul este înainte de toate o necesitate. Din mărturiile multor personalități ale lumii reiese faptul că succesul lor într-un domeniu sau altul s-a bazat pe capacitatea de a se controla în situații critice. Acela care au fost *tari de fire* au reușit să câștige acolo unde, după toate aparențele, nu mai exista nici o șansă.

Exersarea autocontrolului a condus la dezvoltarea mentală și afectivă a ființei umane și a creat cadrul necesar unei vieți sociale înfloritoare.

Cu toate acestea, autocontrolul aplicat incorect a generat și efecte secundare neplăcute cu consecințe serioase în tulburările psiho-somatice (mă refer în special la autocontrolul exersat ca o serie de reprimări continue). Analizând mai mult efectele devastatoare pe care le provoacă exersarea incorectă a autocontrolului, mulți oameni au tendința de a se revolta împotriva oricărei legi sau reguli, dar aceasta nu înseamnă decât o cădere în cealaltă extremă. Pentru om este bine ca viața să rămână naturală, dar perfect controlată. „Naturalismul" este minunat, dar el trebuie însoțit de autocontrol sau de conștiință.

Se pare că șansa sau norocul este favorabil celor care sunt capabili de autocontrol.

I.1. Expresii populare care se referă la autocontrol

Pentru autocontrol există mai multe expresii echivalente în limbajul popular: *a fi tare de fire, a nu-ți pierde capul, a avea sânge rece.*

A fi *tare de fire* înseamnă a manifesta control deplin în momentele critice, prin ceea ce avem adânc impregnat în subconștient. Prin *firea* unui om se înțelege, în mod general, temperamentul său. De exemplu, se spune despre cineva că *aya-i este firea,* desemnându-se prin aceasta predispozițiile temperamentale pe care le-a moștenit. Și cum temperamentul este mai mult legat de aspectul subconștient și instinctual al ființei deducem că expresia *a fi tare de fire* desemnează capacitatea de autocontrol prin intermediul acestor aspecte

psihologice profunde.

Deci, *a fi tare de fire* înseamnă a fi în naturalețea funcțiilor tale, a fi OM, indiferent de conjuncturile exterioare sau interioare în care te afli. Acest lucru ne trimite cu gândul la faptul că atunci când *ești tare de fire* are loc manifestarea sănătoasă și armonioasă a aspectelor esențiale ale ființei.

Ceea ce este esențial în noi este mai puțin supus schimbărilor. Caracterul unui om mai poate fi schimbat, dar temperamentul său foarte greu poate fi transformat. *Ceea ce se naște din pisică șoareci mănâncă* - spune folclorul. Sau: *așchia nu sare departe de trunchi.* Din proverbele de mai sus reiese faptul că, dacă firea unui om este slabă, atunci tot omul este slab. Dacă firea unui om este tare, atunci tot ceea ce ține de omul respectiv este tare.

Partea subconștientă a ființei, poate fi „controlată" doar de către cei *tari de fire.* De fapt, aici nu prea putem vorbi de autocontrol, ci doar de o „așezare corectă" și armonioasă a lucrurilor, dobândită prin naștere și educație potrivită. Un om cu instinctele armonios dezvoltate, cu un subconștient bine structurat și solid, dă dovadă de un comportament echilibrat, armonios, aflat sub semnul autocontrolului. Însă acest om nu trebuie să facă eforturi foarte mari pentru a se autocontrola, deoarece el are o predispoziție înnăscută pentru a manifesta autocontrolul. Întotdeauna ceea ce numim autocontrol în manifestarea sa este de fapt un comportament absolut normal pentru el. În cazul unui om ale cărui instincte sunt perturbate, dacă subconștientul său este plin de dizarmonii ca urmare a experiențelor traumatizante din perioada copilăriei sau chiar din alte vieți, atunci spunem că firea omului respectiv este slabă și el va da dovadă de multe slăbiciuni, care îl vor face adeseori să-și piardă controlul sau, altfel spus, *să-și lasă din fire, să-și piardă firea.*

N-aș vrea să înțelegeți de aici că autocontrolul este o capacitate înnăscută. Este adevărat că cei care se nasc cu un subconștient armonios sunt mult favorizați în obținerea autocontrolului, însă, pe de altă parte, oricine poate să obțină prin eforturi susținute, o armonizare a instinctelor sale și a vieții subconștiente.

Următoarea expresie, *a nu-ți pierde capul,* se referă mai ales la aspectul de control în și prin intermediul planului rațional, mental, al ființei.

A nu-ți pierde capul înseamnă a avea luciditate și destulă putere pentru a-ți controla logica, rațiunea (altfel spus, judecata) în situații de criză. Expresia *a nu-ți pierde capul* este un îndemn la păstrarea lucidității, atunci când apare o puternică influență emoțională. Sub influența unor emoții puternice, ne putem

pierde capul, întreţinând tot felul de gânduri care nu mai au nimic de a face cu realitatea şi bunul-simţ. În concluzie, această expresie se referă la capacitatea unui om de a-şi păstra bunul-simţ în gândire, o judecată corectă şi totodată pozitivă, optimistă, chiar şi atunci când o emoţie puternică tinde să-i limiteze orizontul gândirii.

Mai există o expresie curentă în limbajul popular pentru desemnarea autocontrolului şi anume: *a avea sânge rece*. A-ţi păstra *sângele rece* în situaţii dificile este o expresie populară care desemnează capacitatea de a fi complet insensibil la factorii care în mod normal ar trezi emoţii şi gânduri foarte intense. *A avea sânge rece* mai înseamnă a fi incapabil de a avea emoţii şi sentimente. Cei care se pot stăpâni în situaţii „fierbinţi", păstrându-şi sângele rece, sunt de două tipuri: 1) cei care sunt incapabili de a resimţi vreo emoţie şi 2) cei care simt emoţii şi sentimente, dar şi le pot controla.

Autocontrolul nu implică lipsa capacităţii de a resimţi emoţii şi sentimente. Veţi greşi dacă veţi confunda autocontrolul cu *ne-simţirea*. În aparenţă ele se aseamănă, dar în profunzime deosebirile sunt foarte mari. Cel care dă dovadă de autocontrol poate să resimtă în profunzime, cu toată fiinţa lui, vibraţiile unui moment emoţionant, dar acest lucru nu-l împiedică să-şi păstreze luciditatea şi stăpânirea de sine.

I.2. Definiţii

Aproape orice om este înzestrat într-o anumită măsură cu autocontrol. Majoritatea oamenilor îşi pot controla funcţiile excretorii, pot să-şi controleze foamea şi setea, pot să-şi controleze până la un punct vorbirea şi gesturile. Acest autocontrol este însă foarte vag, deoarece el se manifestă doar atât timp cât fiinţa se păstrează în limitele unor stimuli obişnuiţi. În momentul în care unii oameni sunt nevoiţi să flămânzească mai multe zile, este posibil ca atunci când se vor afla din nou în faţa mâncării să nu se mai poată controla deloc.

Autocontrolul trebuie verificat în situaţiile critice sau în acele momente în care fiinţa trece prin anumite încercări care depăşesc limitele obişnuitului. Mai ales în faţa neprevăzutului se poate verifica puterea de autocontrol. De exemplu, se întâmplă să vezi câte un om în toată firea, bine clădit şi plin de forţă, pe care crezi că te poţi baza în orice împrejurare, dar care începe să plângă mai ceva ca un copil atunci când se confruntă cu o situaţie mai ciudată. De exemplu, să presupunem că unui om îi este frică de broaşte. El este foarte puternic, se luptă

chiar şi cu leii, dar atunci când în faţa lui apare o broască, îşi pierde orice urmă de autocontrol. Referitor la această situaţie în popor se spune: *apără-mă de găini, că de câine nu mi-e frică*. Fiecare om are ceea ce se numeşte, în mod curent, o slăbiciune. Atunci când stimulii cu care se confruntă ajung în domeniul acelei slăbiciuni, abia atunci se verifica autocontrol.

Definiţia 1

Autocontrolul este acea capacitate umană prin intermediul căreia ne putem comporta firesc, natural, manifestând permanent stăpânire de sine şi calm, indiferent de ceea ce ne este dat să trăim.

Să fii la fel de natural şi în faţa succesului şi în faţa eşecului, să nu te înflăcărezi prea mult atunci când lucrurile merg bine şi să nu te întristezi peste măsură atunci când lucrurile merg prost, să vorbeşti şi să te comporţi la fel, atât cu cel ignorant cât şi cu cel înţelept, atât cu cel sărac cât şi cu cel bogat este un mod de a manifesta autocontrolul. Naturaleţea este una dintre cele mai frumoase trăsături pe care o poate manifesta un om.

Atunci când eşti în consonanţă cu legile naturale, nu poţi să fii luat prin surprindere. Se spune că natura nu face salturi - *natura non facit saltum*. Ori, lipsa de control se referă la schimbările bruşte care apar în comportamentul nostru. Un om înzestrat cu autocontrol nu înseamnă că experimentează permanent o aceeaşi stare sufletească, ci arată că el trece de la o stare sufletească la alta într-un mod perfect natural şi conştient.

A considera că tot ceea ce ţi se petrece este ceva natural şi firesc, înseamnă a avea o cunoaştere superioară. Omul superior ştie că absolut tot ceea ce se manifestă este un proces natural, guvernat de anumite legi şi de aceea el nu se teme. Şi dacă nu se teme nu-şi pierde autocontrolul.

Definiţia a 2-a

Puterea de a-ţi păstra gândirea coerentă, capabilă de a dispune la maxim de înzestrările sale (cum ar fi: memoria, logica, percepţia clară, inteligenţa), indiferent de situaţiile prin care treci, se numeşte autocontrol.

Cel mai adesea, pentru cei mai mulţi oameni, sunt de ajuns doar câteva cuvinte pentru a-i face să-şi piardă calmul şi liniştea interioară. O simplă

convorbire telefonică îi poate aduce în doar câteva secunde într-o stare psihică puternic instabilă. La astfel de gânduri trebuie să învățăm să reacționăm corect. Chiar dacă un aspect sau o felie din viața noastră s-a dărâmat, informația legată de acest lucru nu ar trebui să ne tulbure într-atât de mult încât să ne fie periclitate toate celelalte componente ale vieții. Menținerea luciditații, a justei măsuri, a coerenței gândirii chiar și atunci când ne confruntăm cu o informație „gravă" este o dovadă de autocontrol sau, altfel spus, este rezultatul autocontrolului și ne ajută să rămânem în echilibru.

Definiția a 3-a

Starea în care un om trăiește fiecare emoție în plinătatea ei și în același timp este perfect conștient de ceea ce trăiește, păstrându-și calmul, luciditatea și coerența gândirii se numește autocontrol.

Am considerat că este necesară a treia definiție tocmai pentru a sublinia faptul că a avea autocontrol nu înseamnă a fi lipsit de emoții, sentimente sau de a avea o fină sensibilitate sufletească.

Nu confundați autocontrolul cu rigiditatea inimii. Acestea două nu au nimic în comun.

I.3. Unde și de ce este necesar autocontrolul?

Un om veritabil nu dă dovadă de autocontrol doar atunci când este de față cu ceilalți, ci și atunci când este singur. Autocontrolul, dacă există cu adevărat, se va manifesta tot timpul. Un om cu adevărat bine crescut se comportă ca atare nu numai atunci când este de față o altă persoană, ci și atunci când este singur. Un om care își controlează senzația de foame va manifesta această capacitate tot timpul. Un om flămând, atunci când este invitat la masă de către un prieten, își poate controla tendința de a înfuleca hrana ca un hulpav, pentru a nu se face de râs față de ceilalți, dar aceasta nu este adevărata stăpânire de sine. Un om care are autocontrol, indiferent dacă este singur sau nu la masă, indiferent dacă este foarte flămând sau nu, va mânca la fel de calm.

În fața unui pericol iminent, autocontrolul este întotdeauna salutar. Dacă nu vom intra în panică, vom avea mult mai multe șanse să scăpăm cu viață sau să reducem la minim efectele dezastruoase.

Examenele vieții pot fi trecute foarte ușor atunci când suntem capabili de

autocontrol. Vrând-nevrând, viața ne examinează mai des decât credem și autocontrolul ne poate asigura forța necesară pentru a depăși toate încercările cu succes.

Adesori, ne producem singuri tot felul de necazuri pentru că nu știm să ne oprim la timp dintr-o acțiune sau alta sau nu avem puterea de a scăpa de un viciu sau altul. Unii trag multe ponoase din cauză că *l-a luat gura pe dinainte*. Autocontrolul vă va scăpa de toate aceste necazuri.

Întotdeauna pierdem foarte mult, chiar și în ceea ce privește sănătatea corpului, datorită crizelor de mânie și furie. Autocontrolul ne conferă arme redutabile împotriva mâniei: smerenia, calmul și răbdarea.

Nu cred că există vreun domeniu al vieții în care să nu ne fie necesar autocontrolul, nu există vreun moment în viață în care să nu ne fie util autocontrolul sub o formă sau alta.

Mulți își doresc să nu mai fie răutăcioși, să nu mai vorbească fără să gândească, să nu mai fie atât de plângăcioși, să nu mai bea alcool, dar fără autocontrol nimeni nu poate să obțină ceva valoros în viața sa.

Stăpânirea de sine conferă o mare putere charismatică; iată o motivație pentru care trebuie să depuneți cât mai multe eforturi pentru a vă însuși autocontrolul.

În concluzie, oriunde și oricând autocontrolul este semnul distinctiv al omului superior.

I.4. Forme de manifestare a autocontrolului

Autocontrolul are mai multe forme de manifestare. Am văzut aceasta și din faptul că există mai multe expresii populare echivalente care se referă la autocontrol.

I.4.1. Stăpânirea de sine

Stăpânirea de sine se referă la conducerea sau controlul sinelui. Despre care „sine" este vorba aici? Dacă ne referim la Sinele nostru esență, *Eul Superior* al psihologilor, atunci expresia ar trebui modificată pentru că nu mai are sens. Stăpânirea de sine devine acum **stăpânirea de către Sine.** Fiind vorba de ceea ce este mai înalt în noi, este clar că acesta este elementul de conducere și control și nu elementul care trebuie controlat și condus. Cine și cum să controleze și să conducă

Sinele Esență, Eul Superior care se află în vârful piramidei?

Sinele din expresia *stăpânirea de sine* nu este altul decât egoul nostru. Având această clarificare deducem sensul general al *stăpânirii de sine* ca fiind conducerea și controlul tuturor aspectelor care formează omul ca individualitate.

După cum vedeți, avem de-a face cu o expresie foarte generoasă. Totul intră în stăpânirea de sine. Tot ceea ce definește un om: actele fundamentale, gândurile și emoțiile, sentimentele și dorințele, nevoile, toate intră în sinele care trebuie stăpânit, condus și controlat.

Stăpânirea de sine implică în mod obligatoriu *cunoașterea de sine*, pentru că nu este posibil să conduci ceea ce nu cunoști. Când vrei să te stăpânești pentru a scăpa de un viciu, este necesar să cunoști cât mai multe despre viciul respectiv. Când s-a folosit pentru prima dată focul, totul depindea de generozitatea naturii, care putea să aprindă sau nu vreun copac cu ajutorul unui fulger. În acele momente oamenii nu stăpâneau focul, ba chiar erau îngroziți de acesta, însă, pe măsură ce au început să cunoască din ce în ce mai multe despre foc, nu numai că nu s-au mai temut de el, dar chiar au ajuns să-l stăpânească destul de bine.

Cunoașterea este cheia stăpânirii de sine. Inițiații, preoții, filozofii, ba chiar și psihologii știu foarte bine că nu există cunoaștere mai înaltă decât cunoașterea de sine și de aceea merită ca toate eforturile noastre să fie îndreptate în această direcție, pentru că nu poate conduce pe altul decât cel ce se poate conduce pe sine. Dacă din ignoranță sau rea voință se încalcă această regulă și ajunge în fruntea statului o persoană care nu se poate stăpâni pe sine, atunci va fi vai și amar de societatea respectivă. Deducția poate fi și inversă - o societate bolnavă, care nu are conștiința de sine manifestată prin ceea ce numim în mod curent „opinie publică" este cu siguranță condusă de oameni slabi sau corupți.

Avem cu toții visul de a stăpâni, de a avea putere, dar nu și dorința de a ne cunoaște. A te întoarce spre tine însuți pentru a te cunoaște este un lucru anevoios, chiar foarte anevoios. Tot sistemul educațional de astăzi este bazat pe extrovertire, iar mișcarea fundamentală a minții fiecăruia este de tip centrifug, mereu spre exterior. A te cunoaște pe tine însuți înseamnă, a înota împotriva curentului, a căuta să intri pe poarta cea strâmtă a Împărăției Cerurilor. În ceea ce privește educația și nevoia de a învăța, marea majoritate a oamenilor încă sunt conduși de un principiu vechi de mii de ani. Ei învață în vederea unei recompense sau pentru că sunt obligați să o facă. Tot așa se dresează și animalele - prin speranța unei recompense sau prin constrângere dureroasă. Cu ce ne deosebim de niște animale care sunt dresate atât timp cât învățăm și ne educăm doar în vederea

obținerii unor avantaje (bani, poziție socială etc.)? Cunoașterea care este realizată cu acest scop nu poate fi adevărata cunoaștere de sine.

Sunt atât de puțini cei care se pot stăpâni, care se pot controla, pentru că sunt foarte puțini cei care se străduiesc să se cunoască pe sine.

I.4.2. Fermitatea

Se poate observa că, în general, aproape orice om dorește să se stăpânească pe sine; unii chiar depun efoturi în această direcție. Fac promisiuni că se vor controla, încep să studieze, practică anumite exerciții și, totuși, cei care ajung să obțină rezultate sunt foarte puțini. Abia unul dintr-o mie și doi din zece mii, după cum spunea și Iisus, reușesc să obțină rezultate concrete.

Dacă bunăvoința nu este dublată de fermitate, rezultatele în ceea ce privește stăpânirea de sine vor apărea foarte greu.

Mulți reușesc să dea dovadă de autocontrol pe o perioadă de timp relativ scurtă. Dar dacă forța perturbatoare persistă o perioadă de timp mai mare, este posibil să ne pierdem stăpânirea de sine, cedăm psihic, după cum se mai spune, pierdem puterea de a rezista, de a lupta ș.a.m.d.

În aceste momente ceea ce ne lipsește este fermitatea. Să presupunem că cineva dorește să se lase de fumat. În primele zile este posibil să se poată controla, însă dorința de a fuma va deveni treptat din ce în ce mai mare. Și dacă nu va avea suficientă tărie sau fermitate va ceda. Și, pe lângă faptul că va fuma din nou, se va alege și cu un complex de vinovăție și de neputință, care îi va întuneca și mai mult sufletul.

Sunt oameni bine intenționați care au o dorință sinceră de a se cunoaște mai bine, de a deveni proprii lor stăpâni. Mulți își propun să nu mai realizeze anumite gesturi, să nu mai spună anumite cuvinte, să nu mai fie răutăcioși, să țină posturile și sărbătorile religioase de peste an, să nu mai bea alcool, să nu se mai masturbeze, dar această dorință a lor rezistă prea puțin timp, pentru că ei nu urmăresc să-și dezvolte fermitatea.

Fermitatea este de fapt puterea voinței. Stăpânirea de sine este începutul autocontrolului, iar fermitatea este instaurarea acestuia. ***Tot ceea ce ne poate ajuta să ne dezvoltăm voința ne va dezvolta și autocontrolul.*** Este o cheie, un secret pe care mulți au dorit să-l afle.

Stăruința în faptă și credință, stăruința în hotărârile pe care le-ai luat este ceea ce-l caracterizează pe omul vrednic, iubit dar și invidiat de mulțime.

A da dovadă de fermitate înseamnă, dintr-un anumit punct de vedere, a reuşi să elimini din minte tentaţia şi îndoiala. Acestea două sunt relele care ne macină puterea voinţei. Tentaţia şi îndoiala sunt viermii paraziţi ai sufletului, pe care de cele mai multe ori îi hrănim noi înşine. Îndepărtaţi din minte tentaţia şi îndoiala şi în urma acestui efort, fermitatea îşi va face simţită prezenţa.

Aici avem de-a face cu un paradox, pentru că tentaţia şi îndoiala dacă au pătruns în suflet nu le mai putem scoate decât prin puterea voinţei, dar tocmai puterea voinţei este cea care a fost distrusă de tentaţie şi îndoială. Iată un cerc vicios în care suntem prinşi aproape cu toţii. Trebuie să căutăm soluţii pentru a sfărâma cercul şi câteva dintre ele vor fi prezentate în capitolele următoare ale cărţii.

În această privinţă Iisus spunea: *Nu vă strângeţi comori pe pământ, unde molia, viermele şi rugina le strică şi unde hoţii le sapă şi le fură; ci strângeţi-vă comori în cer (în spirit), unde nici molia, nici viermele, nici rugina nu le strică, şi unde hoţii nu le sapă, nici nu le fură; căci unde este comoara ta, acolo va fi şi inima ta.* Este vorba de a ne plasa centrul conştiinţei în spirit, acolo unde tentaţia şi îndoiala (molia si viermele) nu pot să apară.

Cu alte cuvinte, fermitatea este acea formă de autocontrol care se caracterizează printr-o stăpânire de sine continuă, fără fisuri. Fermitatea necesită forţă, perseverenţă, tărie de caracter, capacitate de îndurare, putere de sacrificiu şi o voinţă de diamant.

I.4.3. Calmul

Calmul este cel mai evident semn al celui care este capabil de autocontrol. Liniştea lăuntrică, gesturile sale controlate şi graţioase, cuvintele sale stăpânite induc o puternică senzaţie de pace. Calmul este cea mai desăvârşită dintre puteri, pentru că le conţine pe toate într-o armonie perfectă.

Calmul este ceea ce urmează fermităţii. Stăpânirea de sine este dorinţa de a manifesta autocontrolul; fermitatea este lupta cu toate obstacolele care apar; calmul este liniştea care apare după ce am supus toate forţele adverse. Calmul este o infinită putere care se manifestă prin non-acţiune.

Pentru a desemna forţa extraordinară a calmului am să relatez câteva pasaje dintr-o poveste celebră a orientului şi anume *Arta pisicii minunate*. Un maestru de scrimă, pe nume Shoken a constatat că în casa sa şi-a făcut loc un şobolan. Îşi trimite pisica să-l văneze, dar şobolanul se dovedeşte mai tare. Chiar

el însuşi este neputincios în faţa acestui şobolan, aşa că hotărăşte să caute o altă pisică. El aduce o pisică plină de forţă, capabilă de a arăta o bună tehnică de luptă, aduce şi o pisică recunoscută pcin puterea ei de concentrare mentală şi de control asupra puterilor psihice, dar toate acestea se dovedesc neputincioase. După îndelungi căutări maestrul află că există undeva o pisică minunată care şi-a câştigat o mare faimă în ceea ce priveşte prinderea şobolanilor. Este adusă această pisică şi toţi rămân uimiţi pentru că pe dinafară arăta ca orice pisică banală.

La prima vedere această pisică nu părea să fie foarte diferită de alte pisici. Ea nu avea deloc un aer aparte şi nici nu părea să fie în mod special mai inteligentă sau mai periculoasă decât altele.

Stăpânul casei, maestrul de scrimă, nu a fost deloc impresionat de ea şi de aceea nu a avut prea mare încredere în faimoasa pisică, dar totuşi i-a deschis uşa şi i-a permis să intre în camera în care se afla şobolanul.

Calmă şi tăcută, ca şi cum nici ea nu se aştepta la nimic special, pisica s-a îndreptat chiar către locul unde se afla şobolanul. Acesta a avut fulgerător o tresărire şi apoi a rămas nemişcat. Pisica a acţionat cu multă *simplitate* şi s-a apropiat lent de şobolan, l-a luat cu dinţii de blană şi l-a dus afară. Seara toate pisicile care fuseseră până atunci învinse s-au reunit în casa lui Shoken. Respectuoase, ele au oferit pisicii bătrâne locul de onoare şi îngenunchind în faţa ei i-au spus cu admiraţie şi modestie:

- Noi toate avem reputaţia de a fi mari prinzătoare de şoareci. Ne-am antrenat fiecare intens pentru aceasta şi de aceea ne-am ascuţit ghearele cu scopul de a prinde orice şobolan sau chiar şi alte animale. Niciodată noi n-am putut crede că poate exista un şobolan atât de puternic. Prin ce artă ascunsă aţi reuşit să-l învingeţi atât de uşor? Vă rugăm spuneţi-ne şi nouă şi nu faceţi din aceasta un secret.

Atunci, pisica bătrână a râs plină de voioşie şi a spus:

- Tot ceea ce tu întreprinzi cu o egoistă intenţie conştientă lasă o urmă în acea vibraţie originară a marii şi eternei noastre naturi. Şi tocmai de aceea ea afectează într-un anumit sens sursa sa secretă şi perturbă cursul mişcării sale spontane. Cum şi de unde ar mai putea veni atunci eficacitatea miraculoasă? În situaţia în care există perfecta integrare în vibraţia originară a eternei noastre naturi (spiritul), pur şi simplu aceasta ar putea veni negândind la nimic, nedorind nimic şi nefăcând nimic, ci doar abandonându-te în mişcarea ta acestei vibraţii esenţiale a fiinţei pe care tu o poţi simţi. Vei vedea atunci că nimic pe pământ nu poate rezista acestei vibraţii. Şi vei remarca, de asemenea, că nu există nici un

dușman care să-i poată rezista. Eu nu afirm că toi ceea ce voi ați făcut până în prezent este lipsit de valoare. Sunt etape care vă permit să vă apropiați de această esențială stare de conștiință.

Un singur lucru contează: nici cea mai mică influență a conștiinței egoului să nu intre în joc, pentru că dacă cumva se întâmplă aceasta, aproape totul este pierdut.

Există un sat în care trăiește un motan foarte puternic. Toată ziua el aparent doarme. Nimic nu lasă să se vadă că în el ar exista o nesfârșită forță spirituală.

El este acolo și pentru cel care nu știe s-ar părea că doar stă întins și ieri asemenea unei bucăți de lemn.

Niciodată, nimeni nu l-a văzut prinzând un șoarece. Dar acolo unde el în aparență doarme nimeni nu a văzut vreodată vreun șoarece. Acolo unde el apare și se întinde liniștit la Soare nimeni nu mai vede după aceea nici un șobolan. Într-o zi, eu i-am făcut o vizită și l-am întrebat cum putem interpreta acest lucru. El însă m-a privit într-un mod enigmatic și nu mi-a dat nici un răspuns. De trei ori la rând eu i-am pus întrebarea mea. El a rămas însă tăcut, nu pentru că nu vola să-mi răspundă, ci pentru că în mod clar îi era foarte greu să se coboare până la nivelul meu de înțelegere și nu știa cum să-mi răspundă cu adevărat. Acel motan se abandonase lui însuși, trecuse dincolo de toate și uitase dintr-o dată toate lucrurile și ființele care existau în jurul lui.

El devenise astfel „nimicul" și atinsese cel mai înalt grad de non-acțiune. Numai în cazul lui putem spune că el a atins astfel cu adevărat divina cale a unui cavaler. Această stare Supremă îți permite să învingi fără să lupți. Eu, după cum vedeți sunt într-o etapă inferioară lui. [...]

Adevăratul cavaler, prin intermediul exercițiilor sale, trebuie de fapt să se dăruiască doar unui antrenament spiritual în sensul dobândirii acestei claritățî supreme a spiritului. Pentru aceasta el trebuie înainte de toate să exploreze și să trăiască cu adevărat filozofia pentru a ajunge astfel să înțeleagă la modul profund baza existenței, baza vieții și a morții, temelia tuturor lucrurilor ce rezultă din aceasta. [...]

De îndată ce există un ego, există de asemenea, odată cu acesta un dușman. Dacă clipă de clipă noi nu ne mai manifestăm aspectele egotice, atunci nu va mai exista nici adversar. Ceea ce am spus aici poate fi definit și prin opoziție. Atât timp cât lucrurile și ființele își păstrează o formă, ele vor avea întotdeauna de înfruntat ceva care le este împotrivă. De fiecare dată când un

anumit lucru se fixează, există o formă specială. El se va fixa într-o formă anume. Dacă ființa mea nu mai este deloc preocupată de o anumită formă particulară, atunci nu va mai exista nici contra-formă. Acolo unde nu mai există opoziție nu mai există nimic care ar putea fi împotrivă. Dacă cu adevărat abandonăm totul (dăruindu-ne lui Dumnezeu) vom deveni liberi de orice lucru; dacă suntem în deplină armonie cu universul, una cu orice lucru, în marea liniște, vom atinge starea de înțelepciune. Chiar dacă forma dușmanului se stinge noi nu suntem conștienți de acest lucru și la fel nici dacă el se apropie și nici dacă se oprește. De fapt, numai atunci mintea se mișcă continuu liberă de orice fixație și răspunde spontan și simplu acționând liberă, din profundul ființei. Dacă mintea este pe deplin liberă de orice preocupări, lumea așa cum ne apare este în întregime lumea noastră și nu formează decât una sau un tot cu noi. O putem percepe atunci dincolo de bine și rău, dincolo de ceea ce înainte ne era simpatic sau antipatic. Abia atunci noi nu mai suntem deranjați de nimic și nici un lucru sau vreo ființă nu ne mai creează atașamente.

Toate stările lăuntrice opuse care însoțesc menținerea noastră în dualitate, cum ar fi: câștigul și pierderea, binele și răul, suferința și plăcerea inferioară, provin din ego. De aceea, în toată întinderea cerului și pământului, nimic nu merită să fie cunoscut mai mult decât esența nemuritoare a ființei noastre proprii.

Înțeleptul Confucius spunea: „Sinele nemuritor chiar și al unui om simplu, nu poate fi furat, dar dacă mintea oricui, devine dezordonată Esența eternă a ființei noastre lăuntrice se întoarce împotriva noastră". Este tot ceea ce vă mai pot spune. Acum duceți-vă să meditați la ceea ce v-am spus și plini de râvnă căutați în voi înșivă.

Din fragmentele acestei povestiri putem extrage nu numai diferitele forme de autocontrol despre care deja am precizat câteva lucruri, ci și necesitatea și scopul autocontrolului. Dacă nu avem ca scop cunoașterea esenței ultime a naturii noastre, autocontrolul nu va fi niciodată desăvârșit.

Calmul este cunoașterea acestei esențe a Sinelui. Iar despre Sine se spune că este peste tot și nicăieri, este plin de forță, dar nemișcat.

Să nu confundați niciodată calmul cu apatia, somnolența sau moleșeala, pentru că veți fi în eroare. Calmul este cea mai puternică forță pe care o poate manifesta cineva. Învingătorul, după ce a sfârșit lupta, este oare lipsit de orice vlagă? Nu este el mai ales atunci plin de forță? Nu are el atunci senzația că se

cutremură pământul sub picioarele lui? Nu este el atunci plin de liniște?

Privind în jur, putem observa că atunci când ești „mic" te agiți mai mult. Pasărea colibri, care este aproape cât o muscă, își mișcă aripile cu o viteză de câteva sute de ori pe minut pentru a putea zbura; un vultur își mișcă aripile o dată sau de două ori pe minut.

Între oamenii banali se vorbește mult, se explică un singur lucru printr-o mulțime de cuvinte, pe când un înțelept care se adresează unui alt înțelept folosește unul sau două cuvinte pentru a transmite o cantitate de informație de zeci de ori mai mare decât a celorlalți care folosesc mii de cuvinte.

Oricine a experimentat un nivel înalt de conștiință în urma unei meditații sau rugăciuni, vorbește despre o liniște și o pace minunată. Calmul care însoțește trăirea respectivă conferă o blândețe extraordinară.

Așa cum pe un învingător nu-l părăsește forța după luptă, calmul care urmează fermității și dârzeniei este plin de putere.

Despre puterea calmului găsim referințe în toate textele sacre ale omenirii: în Biblie, în Tao Te King, în scrierile buddhiste, în Coran, în Bhagavad-Gita.

Yoritomo Tashi, un mare înțelept japonez ne relatează următoarea povestire.

„În vremurile de demult, zeii încarnau virtuțile sau pasiunile omenești. Fiecare zeu pretindea că deține taina fericirii ființelor a căror viață se desfășoară pe pământ. Fiecare era sigur că puterea lui are întâietate. Și bolta azurie răsuna deseori de zgomotul revendicărilor, pe cât de vehemente, pe atât de hotărâte.

Într-o zi, cerești rivali deciseră să se supună hotărârii Judecătorului Suprem, care cântărește sufletele celor ce părăsesc viața pământească pentru a intra într-o viață superioară.

Unul dintre nemuritori zise:

- Este incontestabil că supremația îmi aparține. Într-o clipă vă arăt forța mea.

Fulger strălucitor brăzdă noaptea. Lumină sângerândă colură azurul înconjurător. Bubuit năprasnic, nebănuit până atunci, încremeni pe toți zeii de groază. Adâncul prăpastiei se deschise gata să înghită prada. Fu un moment când ființele cerești se îndoiră de însăși invulnerabilitatea lor.

Când deținătorul fulgerului își opri mânia închipuită, zeul furtunilor vorbi:

- Forța mea este și mai de temut. Priviți spre mări.

Abia termină aceste cuvinte și marea ridică valuri înspumate, uriașe. În mugetul furtunii, cavalcada creșteau și se repezi la asaltul munților, amenințând să se urce până la cer.

Jalea, în glas sfâșiat din omenire se înălță spre zeu. El făcu un gest. Valurile dintr-o dată potolite, se împrăștiară în largi ondulări, leneșe, spălând domol nisipul malurilor, într-o mișcare legănătoare.

Atunci, în liniștea apăsătoare ce urmă, se auzi:

- Puterea în manifestarea forței brutale distruge, nu creează. Puterea constă în arta de a supune oamenii și de a-i menține voit sub legea blândeții, nu a violenței.

Cântec de flaut începu să sune plăcut. Notele jucară ca niște fluturași. Apoi melodia se răspândi, cuprinse spațiul azuriu, când tristă și obosită, când vibrantă și puternică, împletindu-se-n plâns sfâșietor, pentru a culmina într-o măreție triumfală. Extaz.

După stinsul ultimului sunet, nemuritoarele fețe exprimau încă farmecul, a cărui putere subjugase pe toți zeii.

Pe toți? Nu. Unul dintre acești nemuritori păstrase atitudine neschimbătoare, nepătrunsă. Fulgerele nu-l înmărmurese. Asaltul valurilor nu aduc în ochii săi liniștiți nici cea mai mică urmă de neliniște. Încântarea sunetelor pare să nu trezească în el emoția de care toți sunt mișcați.

Judecătorul Suprem i se adresă:

- Tu ești surd, orb ca muritorul de rând?

- Nu, nu sunt nici surd nici orb, aud și văd.

- Netulburat? Inima ta nu bate mai iute sub stăpânirea groazei? Sufletul tău nu se înfioră sub influența vrajei?

- O, Judecător Suprem, inima mea bate, sufletul meu se înfioară.

- Dar fața ta nu se întunecă de groază, nu radiază nici o strălucire?

- Nu. Eu sunt Calmul, acela care știe să-și disciplineze trăirile. Gloria celorlalți e condiționată de emoții, pentru că nu le stăpânesc. La ce servește comanda forțelor naturii, dacă o melodie, prin extaz, face să cadă fulgerul din mâna moleșită de admirație? Care este puterea efectivă a celui ce posedă taina farmecelor, dar care tremură în fața mâniei stihiilor?

Și tăcu.

Atunci Judecătorul Suprem pronunță:

- Lui îi aparține toată puterea. În el sălășluiește adevărata forță. Stăpânind pasiunile, el se ridică mai presus de dominația naturii. Nu se dedă la

demonstrații inutile. Puterea lui nu șovăie în fața unei forțe potrivnice. El rezistă tuturor sugestiilor zadarnice, nedemne de spirit. Totuși, le percepe pe toate și discerne emoțiile. Pentru că vă încredeți în judecata mea, vă spun: într-adevăr, Calmul este maestrul tuturora."

Mulți oameni confundă activitatea cu agitația și aceasta ar fi morala povestirii pe care tocmai v-am prezentat-o și de care trebuie să vă feriți.

Pe măsură ce vom găsi esența ființei și ne vom plasa în Adevăr, vom începe să manifestăm un autocontrol din ce în ce mai profund. Putem să dezvoltăm autocontrolul antrenând corpul fizic, mintea sau psihicul, dar numai atunci când vom căuta să aflăm esența ultimă a ființei vom fi cu adevărat pe drumul cel bun. Autocontrolul care provine din cunoașterea Sinelui Esență este cu adevărat desăvârșit și imperturbabil.

Corpul fizic, sau mai exact puterea corpului fizic este o formă de manifestare a spiritului. Fiind o „formă" ea va fi permanent supusă unor forțe opuse sau complementare. Pentru ca acțiunea forțelor distructive să fie contracarată, este necesar ca însăși forța spiritului, pură și nealterată, să susțină forma pe care și-a asumat-o în planul fizic. În aceste condiții corpul va fi indestructibil și cunoscând acest lucru poți căpăta o infinită încredere în tine și, ca atare, vei manifesta un autocontrol desăvârșit. Dar dacă uiți de faptul că acest corp nu este altceva decât o „formă" a spiritului, puterea acestuia nu-l va mai putea susține. Este ca și cum ți-ai construi casa pe nisip. Orice forță o poate clătina și astfel, la nivel psihic, starea de nesiguranță crește foarte mult. Și pe fondul unei permanente nesiguranțe se amplifică și fricile de tot felul și autocontrolul dispare.

La fel este și mintea - o formă de manifestare a aceluiași spirit. Este o formă foarte subtilă, dar totuși o „formă" și, ca atare, se va supune aceluiași proces ca și corpul. Dacă mintea este capabilă să recunoască lumina Sinelui, atunci o pace tainică o va cuprinde și va deveni de neînvins. Dar dacă mintea ajunge să se considere, datorită influenței egotice, Marea Stăpână a ființei și a Universului, atunci ea va deveni vulnerabilă. Și ori de câte ori forțele perturbatoare vor fi destul de puternice, ea se va umple de frică, nesiguranță și panică. Va mai fi ea capabilă să se autocontroleze? Iarăși vom spune că am acționat ca un om lipsit de înțelepciune care și-a construit casa pe nisip. Au suflat vânturile, au venit șuvoaiele și casa s-a dărâmat.

În concluzie, atât timp cât vom considera corpul ca pe **o formă de manifestare a spiritului** - un templu al său, atât timp cât vom considera mintea **o putere a spiritului** și vom căuta permanent să conștientizăm sursa ultimă a tuturor

trăirilor noastre, vom acționa ca un om înțelept care își construiește casa pe stâncă tare, unde vânturile și ploile n-o pot distruge.

Sursa autocontrolului desăvârșit este Sinele, Scânteia Divină din noi, Eul Superior. *Autocontrolul care provine din natura noastră egotică este întotdeauna limitat.* El poate fi uneori destul de puternic, dar va fi perturbat mai devreme sau mai târziu pentru că oricând este posibil ca altcineva să aibă un ego mai puternic decât al nostru.

Cine dorește obținerea autocontrolului desăvârșit trebuie să-și dorească revelarea Sinelui său cel mai profund.

I.5. Factori care slăbesc autocontrolul

- **Superficialitatea** - nu numai că diminuează autocontrolul, dar am putea spune că este de-a dreptul incompatibilă cu acesta. Cel care dă dovadă de superficialitate este vitregit de multe calități spirituale. El poate să se manifeste ca un om bun, liniștit, respectuos dar total ineficient. Superficialitatea te închide într-o cutie de sticlă atât de strâmtă încât ceilalți se miră cum de nu te sufoci.
- **Egoismul** este un alt factor care slăbește puterea de autocontrol. Prin intermediul egoului avem o perspectivă limitată asupra realității exterioare și interioare. Astfel, tot ceea ce rămâne în afara percepției egotice devine un posibil factor perturbator al stăpânirii de sine. Pe de altă parte, o atitudine egotică ne plasează adeseori într-o poziție greșită față de diferite evenimente și forțe exterioare, care țin de legile secrete ale universului, ceea ce înseamnă o condamnare sigură. Astfel de eșecuri repetate conduc, pe de o parte, la creșterea rigidității noastre în relațiile cu ceilalți, datorită amplificării orgoliului, iar pe de altă parte, la diminuarea încrederii în sine.
- **Mândria** este o mare pacoste. Un proverb românesc spune că *prostul nu-i prost destul dacă nu e și fudul*. Datorită mândriei nu vom cunoaște niciodată binefacerile calmului profund. Mândria ne face să cheltuim întotdeauna mult mai mult efort pentru orice bucurie trăită.
- **Lăcomia** este un alt factor care diminuează puterea de autocontrol. Ea acționează printr-un anumit gen de orbire a minții și de opacizare a sufletului.
- **Dorința de faimă** sau de strălucire ne poate conferi pentru început o

forţă puternică şi ne înzestrează cu o mare putere de autocontrol. Însă, după ce scopul a fost atins (obţinerea unei anumite străluciri - şi aici vorbim de un caz fericit) motivaţia acţiunilor noastre dispare şi ne trezim deodată suspendaţi deasupra unei prăpăstii. În acest moment putem înregistra un şoc teribil, care ne va răvăşi întreaga viaţă. Majoritatea „starurilor" au deviaţii comportamentale şi un psihic mai mult sau mai puţin instabil. Cei care sunt înţelepţi şi ştiu să se ferească de dorinţa de faimă vor străluci chiar cu mult mai mult şi în acest moment, celebritatea nu mai devine o povară.

- **Frica şi îndoiala** diminuează autocontrolul. Pasiunile inferioare (adică cele care ne creează dependenţă) de asemenea, slăbesc capacitatea de autocontrol.
- **Minciunile** pot slăbi foarte mult capacitatea de control deoarece ele creează întotdeauna agitaţie mentală şi artificialitate, precum şi frica de a nu fi descoperit.
- **Lenea** este o altă cauză care conduce la pierderea capacităţii de autocontrol, iar prin lene trebuie să înţelegem inclusiv faptul că nu am făcut ceea ce la un moment dat era de datoria noastră să facem. De exemplu, lipsa de reacţie în faţa nedreptăţii la care eşti martor este tot o dovadă de lene.

CAPITOLUL II

COMPONENTELE PSIHOLOGICE ALE AUTOCONTROLULUI

II.1. Reflexele

Majoritatea proceselor care au loc în fiinţa umană sunt inconştiente. Noi nu avem controlul asupra lor şi poate că este mai bine aşa. Ce-ar fi ca inima să funcţioneze pe baza unei comenzi conştiente? Uituci cum suntem, cred că am muri în câteva minute.

Deci, este minunat faptul că cea mai mare parte a proceselor fiziologice sunt automatizate şi că sistemul nervos le rezolvă singur. Există însă pericolul ca acest mod „automat" de funcţionare a sistemului nervos să se extindă la toate acţiunile noastre, atât la cele somatice cât şi la cele psihice. Cei care doresc să obţină autocontrolul perfect trebuie să evite „automatizarea" vieţii. Nu trebuie să preluăm la nivel conştient desfăşurarea tuturor proceselor fiziologice; ele vor putea să rămână în continuare procese reflexe, dar dacă vom dori la un moment dat să intervenim asupra oricăruia dintre ele, trebuie să fim capabili să o facem.

Este bine să ştim să ne controlăm bătăile inimii, să controlăm ritmul respirator, să controlăm diferiţi muşchi ai corpului de care în mod normal nici nu luăm act că există. Toate aceste procese pot să rămână acte reflexe, dar totodată, este bine să le putem controla atunci când condiţiile exterioare sau interioare impun aceasta.

Capacitatea de a obţine un automatism în ceea ce priveşte realizarea unor activităţi este foarte utilă. De exemplu, este foarte bine dacă, activităţile de ordin profesional se automatizează. Desigur, aici nu mă refer la acel automatism ridiculizat de Charlie Chaplin într-unul din filmele sale, ci la acele capacităţi extraordinare pe care le dobândeşte un bun profesionist în domeniul său de activitate, care îi permit să observe cu uşurinţă ceea ce are de făcut şi să ia cele mai bune decizii într-un timp cât mai scurt. Acestea sunt singurele aspecte pozitive ale automatismelor. În rest, obişnuinţele sau actele reflexe dobândite, ne diminuează autocontrolul. Totuşi, reflexele condiţionate sunt necesare pentru a avea o eficienţă sporită în muncă şi chiar pentru a obţine adaptarea la mediu. Nu este

cazul să renunţăm la reflexele benefice, ci să eliminăm doar obişnuinţele negative. Toate viciile nu sunt altceva decât obişnuinţe negative, care se declanşează printr-un reflex condiţionat. Eliminarea acestora nu poate fi decât salutară, pentru că astfel noi vom obţine o mare stăpânire de sine.

Nu-mi propun să tratez problematica reflexelor din punct de vedere strict psihologic, ci doar să atrag atenţia asupra faptului că autocontrolul este invers proporţional cu gradul de automatizare a vieţii. De obicei, după vârsta de 25-30 de ani majoritatea oamenilor devin extrem de limitaţi în ceea ce priveşte gama trăirilor pe care le au. Totul se automatizează: acelaşi serviciu, aceeaşi casă, acelaşi drum, aceiaşi prieteni, aceleaşi plăceri etc. Toate acestea au repercusiuni negative profunde asupra dezvoltării noastre mentale, deoarece produc un efect de „adormire" a spiritului şi, astfel, se diminuează chiar disponibilitatea noastră de a manifesta starea de libertate.

Trebuie să înţelegem că este necesar să manifestăm o gamă cât mai vastă de trăiri, să nu răspundem permanent la fel, într-un mod invariabil şi covârşitor de monoton. Poate că nu întotdeauna 1+1=2. Poate că uneori rezultatul este diferit. Dacă permanent am răspuns cu răutate ori de câte ori cineva s-a comportat răutăcios faţă de noi, poate că ar merita să experimentăm şi altceva. De exemplu, poate că merită să vedem ce se obţine dacă vom opune răutăţii bunătatea, dacă vom opune urii dragostea etc.

A răspunde cu rău la rău arată o acţiune perfect necontrolată, este un act reflex, specific oricărei fiinţe care nu se autocontrolează. Acest mod de a acţiona nu mai este valabil pentru cel ce spune că este conştient de sine.

II.2. Modificările mentale

Modificările mentale sunt şabloanele sau formele pe care le ia conţinutul mental (substanţa mentală) atunci când se orientează către explorarea lumii exterioare şi/sau interioare. Exact aşa cum apa ia forma vasului în care este turnată, la fel, mintea sau substanţa mentală ia forma obiectelor experienţelor sale. Atunci când cunoaştem un măr, mintea ia forma mărului respectiv. Chiar dacă acest lucru se realizează pentru un timp foarte scurt şi, adesori, într-un mod superficial, atunci când cunoaştem un obiect exterior sau interior o parte a minţii ia forma acelui obiect al cunoaşterii. Chiar şi cunoaşterea ideilor pure sau abstracte presupune operarea cu anumite forme finite şi bine determinate, cunoscute mai ales sub forma simbolurilor universale. Aceasta este una din limitările minţii şi

deci, a cunoaşterii intelectuale: imposibilitatea de a lucra cu dimensiuni infinite, deoarece substanţa mentală n-ar şti ce formă să-şi asume într-un asemenea caz.

Noţiunea de modificare mentală trebuie foarte bine înţeleasă de către cel ce doreşte să-şi cunoască mintea şi mai ales să o poată controla. Toate modificările minţii sunt gânduri manifestate. Ele determină o creştere a densităţii substanţei mentale în anumite zone, ceea ce înseamnă micşorarea flexibilităţii gândirii şi a posibilităţilor sale de cunoaştere. Ideile fixe, obsesiile şi prejudecăţile sunt modificări mentale care au devenit permanente. Majoritatea prejudecăţilor se formează la o vârstă fragedă, când substanţa mentală poate fi foarte uşor de modelat în profunzime.

Evoluţia spirituală presupune îndepărtarea modificărilor mentale pentru a permite percepţia directă a realităţii. De exemplu, bijutierul realizează diferite bijuterii dintr-o bucată de aur. Fiecare are o formă mai simplă sau mai complexă, dar când le vom topi sub căldura focului arzător ele vor redeveni o simplă bucată de aur.

Fundamentul substanţei mentale îl constituie conştiinţa tot aşa cum aerul este suportul sunetului. Cu toţii auzim sunete, dar niciodată nu ne gândim decât la natura sunetelor, la caracteristicile lor, la informaţiile pe care le transmit ş.a.m.d. Şi totuşi suportul sunetelor este aerul, dar la acest lucru nu ne mai gândim. Suportul minţii este conştiinţa pură a Sinelui Esenţă, dar acest lucru noi nu-l mai conştientizăm şi astfel ajungem să ne identificăm doar cu modificările minţii şi starea de calm dispare. Pacea lăuntrică nu mai există pentru că substanţa mentală este mai ceva ca „argintul viu", orientându-se permanent spre tot felul de „forme". Majoritatea modificărilor provin de la cele cinci organe de simţ, însă există, de asemenea, numeroase modificări mentale înregistrate în subconştient. Atunci când simţurile nu mai transmit stimuli către minte, mintea continuă să se agite pentru că este atrasă de impresiile mentale subconştiente, care acum devin active şi, mai ales, este pusă în mişcare de imaginaţie.

Dacă dorim să obţinem o conştiinţă complet liberă, dezgolită de nume şi forme, ceea ce constituie scopul ultim pe orice cale spirituală - starea de calm desăvârşit (vezi povestirea „Arta pisicii minunate") - trebuie să golim mintea şi, implicit, conştiinţa de toate formele limitate pe care şi le-a asumat în manifestare. Să nu înţelegem acum că distrugerea şabloanelor mentale înseamnă „stingerea lumii", ci, dimpotrivă, trecem de la o cunoaştere parţială şi succesivă la o cunoaştere totală şi instantanee.

II.3. Stimulii

Ce este un stimul? Este un factor care declanşează sau menţine un proces fiziologic sau o activitate fiziologică.

Deci stimulul nu este doar factorul care declanşează un proces, ci şi acela care îl menţine. Este foarte greu să controlăm apariţia stimulilor, mai ales atunci când este vorba de stimuli gând, dar în schimb putem să intervenim relativ destul de uşor asupra diminuării sau amplificării efectelor lor. De exemplu, la un moment dat simţim nevoia de a strănuta, dar în funcţie de locul în care ne aflăm, vom opri sau nu acest proces. Stimulul care declanşează strănutul a apărut, a fost receptat, organismul este pe cale de a desfăşura procesul corespunzător stimulului, însă o altă comandă (un alt stimul) intervine şi opreşte strănutul. Deducem de aici că există o ierarhie a stimulilor. Unii stimuli pot diminua sau chiar anula acţiunea altora. Pe aceştia noi trebuie să-i cunoaştem şi să-i controlăm.

În momentul în care vezica urinară este plină, ea generează un stimul prin intermediul căruia se declanşează procesul de eliminare a urinei. Însă înainte de a declanşa urinarea acelaşi stimul realizează o informare a minţii în legătură cu ceea ce urmează să se desfăşoare şi este posibil ca mintea să hotărască o amânare a acestui proces fiziologic. Atunci când eram mici, mintea conştientă nu avea posibilitatea să genereze un stimul mai puternic, care să controleze stimulul sosit de la vezica urinară. Faptul că am ajuns să controlăm într-o mare măsură procesul excretor arată că este posibil să extindem controlul conştient asupra proceselor inconştiente.

Deci, stimulii care coordonează funcţionarea întregului corp sunt de natură nervoasă şi ei sunt prelucraţi de sistemul nervos central. Aici, în funcţie de interesele care animă fiinţa, stimulii capătă o anumită valoare şi se structurează din punct de vedere ierarhic. În mod obişnuit, criteriile valorice după care sunt clasificaţi stimulii sunt stabilite de către mintea conştientă care se ghidează după dorinţe şi frici. Totuşi, atunci când dorinţele minţii conştiente sunt aberante şi conduc la distrugerea propriei vieţi, subconştientul (prin intermediul unor instincte) generează o serie de stimuli, care sunt cu mult mai puternici decât cei produşi de mintea conştientă şi astfel îi anulează. De exemplu, nu poţi să amâni la nesfârşit urinarea. Senzaţia de foame este provocată tot de un stimul şi la un moment dat acesta devine atât de puternic încât scapă controlului minţii conştiente şi atunci este posibil să mănânci gândaci, insecte sau mai ştiu eu ce altă hrană care în mod normal n-ar putea fi acceptată.

Stimulii sunt întotdeauna subordonaţi dorinţelor şi intereselor care ne animă sufletul. Atât timp cât dorinţele şi interesele noastre nu contrazic viaţa şi nu intră în conflict cu instinctul de conservare ele vor avea darul de a ierarhiza stimulii. În funcţie de energia mentală de care dispune o persoană, ea va putea să controleze mai mult sau mai puţin stimulii care apar în sistemul nervos, pentru că singurul criteriu obiectiv de ierarhizare a stimulilor este energia lor. Cu cât un stimul este mai puternic din punct de vedere energetic, cu atât el va avea prioritate mai mare în declanşarea procesului corespunzător naturii sale.

În concluzie, noi trebuie să descoperim unele modalităţi prin care să amplificăm cât mai mult posibil stimulii care ne conduc spre armonie şi autocontrol.

II.4. Spontaneitatea

A fi spontan înseamnă a şti să manifeşti prima reacţie care apare în urma unui stimul; a nu deforma reacţia ta prin intermediul gândirii, înseamnă a răspunde cu sinceritate la stimulii cu care te confrunţi.

A fi spontan înseamnă a fi natural şi în acelaşi timp sincer. Spontaneitatea este opusul autocontrolului, ceea ce nu înseamnă însă că un om care se controlează nu poate fi sincer, natural şi nu poate să aibă o mare viteză de răspuns la stimuli. Atât timp cât nu dispunem de un înalt grad de armonie interioară, spontaneitatea ne va produce de multe ori tot felul de neajunsuri.

Dacă dorim să obţinem capacitatea de autocontrol, starea de calm desăvârşit, este necesar într-o primă etapă, să ne inhibăm cât mai mult spontaneitatea. Chiar dacă o anumită perioadă de timp vom fi artificiali în comportament, vom manifesta o anumită rigiditate şi lenteare, odată ajunşi la starea de calm, specifică celui care se poate controla, spontaneitatea ne va reveni, dar de această dată, va fi o spontaneitate perfect conştientă şi benefică.

Trebuie să transformăm reacţia la stimuli într-un răspuns la stimuli. Deosebirea constă în aceea că răspunsul este elaborat în mod conştient, pe când reacţia este inconştientă.

II.5. Intuiţia

Intuiţia este acea formă de cunoaştere directă, obţinută fără ajutorul raţiunii. C.G. Jung afirmă că intuiţia este una dintre cele patru funcţii psihologice

fundamentale ale omului. Celelalte trei funcţii psihice fiind: gândirea, sentimentele şi simţurile. Jung consideră că principala funcţie a intuiţiei este de a explora necunoscutul, iar dintr-un alt punct de vedere putem spune că intuiţia este singura modalitate de manifestare pur creatoare a minţii umane. Un domeniu necunoscut minţii nu-şi poate face loc în substanţa sa decât printr-o străfulgerare intuitivă. Toată munca ulterioară de cercetare a domeniului respectiv, pentru a-l prezenta într-o formă conceptuală cât mai accesibilă, nu reprezintă cu adevărat o muncă creatoare.

Mintea intuitivă este pură transparenţă care permite realizarea cunoaşterii prin identificarea dintre subiect şi obiect. Din acest punct de vedere intuiţia nu mai este un proces de cunoaştere, ci doar o simplă recunoaştere a ceea ce am fost, suntem şi vom fi întotdeauna. *Mintea intuitivă* - ne spune Aurobindo - *este rapidă, aleargă cu pictoarele goale din stâncă în stâncă, nu mai este împiedicată ca mintea obişnuită de acea ortopedie greoaie care ne lipeşte de pământ, ca şi cum cunoaşterea ar depinde de volumul reflecţiilor noastre. Cunoaşterea este un fulger ţâşnit din tăcere. Totul este atât de rapid, fulgerător - teribilele rapidităţi ale conştiinţei care se luminează. Intuiţia repetă la dimensiunea noastră, umană, misterul originar al unei mari Viziuni - o clipire de ochi formidabilă care a văzut totul, a cunoscut totul şi care se joacă apoi de-a văzutul puţin câte puţin, în mod lent, succesiv, temporal, din mii şi mii de puncte de vedere, ceea ce Ea îmbrăţişase doar într-o fracţiune de eternitate. „O veşnică clipă este cauza anilor".*

Autocontrolul urmăreşte creşterea nivelului de vibraţie al minţii pentru a ne plasa predominant la nivelul cunoaşterii intuitive, ceea ce înseamnă, într-o primă etapă, accelerarea proceselor minţii, fără a pierde nimic din profunzimea reprezentărilor mentale.

Mintea lucrează pe baza unor reprezentări ale realităţii. Realitatea obiectivă este modelată. Mintea nu lucrează cu obiectele reale propriu-zise, ci cu modele ale acestora. Pentru ca viteza de prelucrare mentală a informaţiilor să crească, se recurge la o simplificare a modelelor realităţii observate. Din acest punct de vedere mintea îşi dezvoltă capacitatea de a recunoaşte un aspect real obiectiv pe baza unui index - de obicei un nume - şi a unei baze de date. Spunem măr şi avem o imagine complexă a unui obiect din câmpul realităţii. Pentru ca această cunoaştere să fie corectă este necesar ca reprezentarea mentală a mărului să fi fost făcută cândva corect. Iată de ce dăm dovadă de o capacitate mărită de gândire atunci când operăm cu modele deja cunoscute, care au ajuns să fie destul de apropiate de obiectele reale pe care le desemnează.

În momentul în care apare un aspect inedit în câmpul cunoaşterii, trebuie să declanşăm mecanismul de obţinere a reprezentării mentale a acestuia şi, astfel, viteza de procesare mentală a informaţiei scade foarte mult. Mulţi recurg în asemenea situaţii la realizarea unui model simplificat pentru a nu pierde din viteza de operare mentală. Însă simplificarea modelelor este periculoasă, deoarece poate conduce la omiterea unor aspecte esenţiale şi putem ajunge la tot felul de concluzii greşite. De aceea se spune că a greşi este omenesc, însă a persevera în greşeală este diavolesc. La primul contact cu o realitate nouă este posibil să ne scape o serie întreagă de elemente, care ne determină să greşim, însă la al doilea contact cu aceeaşi realitate trebuie să fim capabili să ţinem cont şi de acele elemente pe care prima dată le-am ignorat şi astfel nu vom mai repeta aceeaşi greşeală. Atunci când repetăm o greşeală, înseamnă că nu mai suntem capabili de a învăţa, de a evolua şi aceasta este ceva cu adevărat periculos. Creşterea nivelului de vibraţie (sau frecvenţă) al minţii, permite accelerarea proceselor mentale fără a pierde nimic din complexitatea modelelor obiectelor de cunoscut, ceea ce *in extremis* conduce la cunoaşterea intuitivă.

Spontaneitatea sănătoasă şi armonioasă este strâns legată de cunoaşterea intuitivă, în timp ce spontaneitatea perturbatoare este în legătură cu simplificarea reprezentării mentale corespunzătoare obiectului de cunoscut, care de cele mai multe ori ne face să nu luăm în calcul o serie de informaţi vitale ale situaţiei cu care ne confruntăm. Dacă ştim că nu prea suntem dotaţi cu intuiţie, înseamnă că atunci când ne manifestăm spontan, ne aflăm în cel de-al doilea caz. Deci, este posibil ca de cele mai multe ori să fim în posesia unui răspuns eronat sau parţial corect. De aceea este necesar să îmbunătăţim *analiza* pentru a obţine răspunsuri corecte la stimuli chiar dacă acest lucru ne face să fim ceva mai „lenţi" pentru o perioadă de timp.

II.6. Analiza sau deliberarea

Dezvoltarea autocontrolului presupune să avem o bună capacitate de analiză. A analiza înseamnă a examina părţile din care este compus un fenomen sau un obiect precum şi multitudinea relaţiilor care se stabilesc între acestea. Trebuie să reţinem faptul că fiecare stimul cu care interacţionăm la un moment dat este rezultatul unui alt fenomen sau proces, care la rândul lui a fost generat de un alt stimul şi tot aşa. În acest context, prin intermediul capacităţii de analiză vom avea întotdeauna o imagine vastă a realităţii, ceea ce înseamnă că nu vom mai fi

atât de ușor luați prin surprindere de stimuli. Prin capacitatea de analiză, tot ceea ce intră în viața noastră este înțeles, ordonat și corelat cu celelalte aspecte deja existente. Procedând astfel, suntem în măsură să reacționăm cu rapiditate la un stimul nou și în același timp să dăm dovadă de autocontrol. Analiza ne poate priva de ceea ce înseamnă spontaneitate, însă analiza despre care vorbim aici, ca fundament al autocontrolului, se referă la o cunoaștere cât mai vastă a realității atât din punct de vedere spațial cât și temporal și nu la acel gen de analiză supranumit și „despicarea firului în patru".

Dacă în timpul analizei unei situații se strecoară tot felul de influențe dizarmonicase ale personalității (frici, atașamente, orgolii etc), chiar dacă vom avea un răspuns elaborat la stimul, consecințele pot fi nefaste. Fricile, atașamentele, dorințele, orgoliile ne influențează în sensul că ne determină să ne construim o imagine lipsită de fundament a ceea ce suntem și a ceea ce este în jurul nostru. Astfel, atunci când va apărea o diferență foarte mare între viziunea noastră asupra realității și realitatea propriu-zisă, vom fi foarte ușor zguduiți de anumite evenimente și nu vom mai fi capabili de autocontrol. Capacitatea de analiză ne permite să ne păstrăm cât mai aproape de realitate, iar pentru aceasta avem nevoie de unele antidoturi pentru dorințe, frici, orgolii ș.a. Aceasta înseamnă că trebuie îmbunătățite ***discriminarea, inteligența și memoria***. Iar fiecare dintre acestea implică alte lucruri; de exemplu, discriminarea presupune îmbunătățirea atenției, percepției și lucidității ceea ce înseamnă că, practic, ar trebui să trecem în revistă aproape toate componentele minții.

II.6.1. Discriminarea sau discernământul

Discernământul reprezintă acea capacitate a minții de a distinge ceea ce este real de ceea ce nu este real. Prin intermediul discernământului sau a discriminării mintea reușește să facă față multitudinii de stimuli cu care se confruntă. Din reprezentarea mentală a unui obiect discriminarea va elimina toate amănuntele nesemnificative sau elementele parazite. Astfel, gândirea devine mai rapidă, mai suplă și mult mai economică. Discernământul este o funcție mentală superioară, absolut necesară celui care dorește să-și dezvolte autocontrolul.

Cu ajutorul discernământului vom reuși să distingem esența oricărui lucru. Discriminarea este comparată cu o sabie. Imaginile unor zei sau zeițe care țin o sabie într-una din mâini nu reprezintă altceva decât faptul că se află în posesia discriminării perfecte. Cu ajutorul unei „săbii" întregul poate fi fărâmițat

pentru a se elimina ceea ce este inutil. Astfel, ceea ce este esențial va fi recunoscut prin aceea că nu mai poate fi împărțit. Fiecare om dispune de o „sabie" (putere de discriminare) mai mult sau mai puțin ascuțită.

Așa cum metalele trebuie scoase din minereuri prin îndepărtarea impurităților, la fel, discriminarea elimină din orice reprezentare mentală a realității toate aspectele iluzorii, lipsite de importanță, chiar perturbatoare. De aceea, discriminarea este instrumentul de bază al analizei.

Discernământul sau discriminarea este o operație de selectare a grâului de neghină. Acolo unde există selectare, întotdeauna trebuie să existe și criterii sau reguli de selectare. Ce este și ce nu este real? Cine hotărăște? Discernământul. Pe ce bază? Pe baza unor criterii. Criteriile pe baza cărora funcționează discriminarea sunt particulare sau generale, temporare sau permanente. De obicei, ele sunt în strânsă legătură cu capacitatea intelectuală a fiecăruia dintre noi, cu gradul de cultură și educație, cu puterea de judecată.

Având un discernământ puternic, calea spre autocontrol devine foarte ușoară. Discriminarea ne simplifică foarte mult viața și ne ajută în controlul imaginației. Atunci când omul are tendința de a se angrena într-o acțiune volitivă, la nivelul minții se va dezvolta un conflict între imaginație și voință. De această dată, prin intermediul voinței noi dorim să angrenăm o acțiune, deci, să realizăm un efort. Având în vedere inerția minții și tendința spre comoditate, prin intermediul imaginației se va dezvolta un scenariu care să ne determine să renunțăm la actul volitiv. Dacă nu suntem în posesia unui discernământ puternic, imaginația ne va păcăli destul de ușor. Astfel, vom deveni din ce în ce mai inerți, cu o voință din ce în ce mai slabă. Apoi, discriminarea este absolut necesară pentru a lupta împotriva fricilor de tot felul. În asemenea situație, discriminarea trebuie să se bazeze la rândul ei pe logică.

Logica este foarte importantă pentru dezvoltarea clarității mentale. Dar, ca orice alt aspect mental, trebuie să-și cunoască limitele și să accepte faptul că depășindu-și atribuțiile devine dăunătoare. Pentru a fi în posesia unei „logici de fier" - după cum se mai spune - mintea trebuie să-și învingă inerția, să se autotransforme prin intermediul unor eforturi susținute. Această perspectivă a eforturilor susținute îi determină pe mulți să minimalizeze importanța logicii și se anulează astfel chiar și minimul bun simț cu care ne-a înzestrat Mama Natură. Logica este izvorul de claritate și stabilitate al minții, ea asigură ordinea gândurilor și claritatea criteriilor pe baza cărora va funcționa discernământul.

II.6.2. Inteligența

Nu orice om inteligent manifestă un bun autocontrol, însă orice om capabil de autocontrol la cote înalte este cu siguranță și inteligent. Analizând succint problematica inteligenței vom argumenta cele susținute mai sus.

Privind retrospectiv în domeniul psihologiei, am putea spune că problema definirii și măsurării inteligenței constituie temeiul dezvoltării acestei științe. Dintotdeauna psihologii au fost animați de dorința de a măsura inteligența și de a găsi o modalitate prin care să o dezvolte. Societatea de tip occidental se bazează în exclusivitate pe intelect și, ca atare, a fi cât mai inteligent reprezintă visul oricărui om. Inteligența a căpătat o valoare inestimabilă printre calități.

Inteligența este un termen prezent de foarte mult timp în limbaj, fiind consemnat, se pare, de către Cicero, care caracterizează sub diverse unghiuri puterea de pătrundere și funcția specifică a minții de a stabili rapid legături între diferite lucruri.

Încă nu există o definiție exhaustivă și unanim acceptată a inteligenței. Problema definirii inteligenței ca esență sau, dimpotrivă, ca „fenomen al conștiinței", ca reflex al trăirii, al experienței, al praxis-ului, nu este, de fapt, decât un episod al înfruntării ideologice dintre idealiști și materialiști cu privire la ceea ce este moștenit și ceea ce este dobândit. Deci, dificultatea de a defini inteligența este dată și de faptul că încă nu se cunoaște cu certitudine - printre psihologi și filozofi - în ce măsură aceasta este înnăscută în psihismul diferitelor organisme și în ce măsură este o capacitate care poate fi dobândită prin învățare sau diferite alte metode.

Enunțată încă din antichitate de Socrate, Platon, Aristotel, teza ineității, a însușirilor moștenite, a fost susținută cu tărie de Descartes, care considera că ideile înnăscute erau depozitate în rațiunea umană de însuși Dumnezeu.

Kant consideră, de asemenea, categoriile înțelegerii și formele sensibilității drept condiții apriorice ale existenței. Pe la începutul secolului al XX-lea apar mai multe teorii în lumea psihologilor, dar care nu au condus la o concluzie unitară. Până la urmă, ajung să se impună testele de măsurare a inteligenței stabilite de Binet și colaboratorul său Simon. Chiar dacă Binet atrăgea atenția că testele sale nu oferă decât un rezultat brut, de care ne putem servi numai după ce i-am stabilit semnificația și interpretarea, contemporanii săi au generalizat imediat testele sale și toți căutau cu febrilitate să măsoare inteligența.

Ulterior, testul de inteligență a cunoscut o anumită dezvoltare, apărând

câteva versiuni adecvate, verbale sau non-verbale, de eficiență sau de performanță. Câte versiuni, tot atâtea definiții ale inteligenței. De pildă: *„inteligența este aptitudinea de a da răspunsuri bune din punctul de vedere al adevărului"* sau: *„este capacitatea de a acționa într-un mod eficace în anumite împrejurări"* sau: *„este aptitudinea de a-ți însuși anumite cunoștințe, de a fi avut succese în trecut și de a le avea și în prezent"* sau: *„este aptitudinea de a gândi abstract"* sau, încă: *„este aptitudinea de a trage un folos dintr-o experiență", „capacitatea de a descoperi raporturi pertinente și de a degaja corelații pertinente"*.

Oricare ar fi disputele psihologilor asupra teoriei, în practică, inteligența nu se poate defini decât prin răspunsurile la întrebările puse în teste. Dar testele nu sunt obiective. Elementul subiectiv, judecata personală a psihologului sunt determinante, pentru că întrebările sunt stabilite de el; de fapt sunt întrebări cu ajutorul cărora crede el că ar trebui să dovedească ce este inteligența. În acest sens menționez o butadă atribuită lui Binet, dar valabilă pentru toți psihologii, care spune: „inteligența este ceea ce măsoară testul meu".

Între timp psihologii, pentru a mai aplana conflictele, au adoptat o nouă poziție conciliantă; ei spun că există două semnificații cu totul deosebite ale cuvântului inteligență.

Există inteligența A, pur ipotetică, neputând fi măsurată, care este „un potențial" (înnăscut sau hărăzit) și există apoi inteligența B, care se trage din prima, datorită interacțiunii cu mediul. Inteligența B, spun psihologii, este cea pe care o numim inteligența vieții cotidiene și pe care „testele noastre o indică într-un mod mai mult sau mai puțin fidel". Astfel, psihologii descoperă o teorie nouă și anume că însușirile înnăscute și cunoștințele dobândite se întrepătrund perfect încă de la naștere pentru a forma ceea ce se numește „educabilitatea". La majoritatea copiilor aceasta începe în jurul vârstei de cinci ani.

Inteligența este în primul rând o caracteristică universală a viului și ea este în strânsă corelație cu noțiunile de informație și comunicare. O analiză a particularităților vieții la diferite niveluri de organizare a condus la concluzia că elementul cel mai frapant, prezent în întreaga lume vie, indiferent de treapta de evoluție pe care se află, este capacitatea de a comunica, de a realiza un contact inteligent, de a stabili relații de tip informațional.

Din punct de vedere biologic se consideră, de exemplu, că existența tuturor ființelor vii este dependentă de capacitatea acestora de a întreprinde acțiuni coordonate cu un demers ce are ca finalitate logică autoconservarea. Caracterul acesta logic al funcționalității viului este realizat printr-o complexitate de

conexiuni inverse ce se stabilesc în organizarea și funcționalitatea celulelor și a organismelor vii - *biofeedback*-ul. În virtutea acestor conexiuni, se exercită un permanent control al efectului asupra cauzei proprii, în așa fel încât rezultatul final poartă amprenta unei inteligențe prin caracterul său adecvat orientat.

Existența legilor care fac ca acest univers, chiar și la nivelul planului fizic, să fie riguros organizat, ne sugerează prezența unei inteligențe care îl coordonează în permanență.

Dumitru Constantin Dulcan în cartea sa „Inteligența materiei" ne invită să redefinim conceptul de inteligență ținând cont de această dimensiune universală a sa. *În primul rând, prin inteligență se exprimă capacitatea de a înțelege, de a sesiza raporturile, legătura care există între elementele unei situații. Claparede consideră inteligența ca fiind capacitatea de a se adapta la situații noi. În mod obișnuit inteligența se confundă cu capacitatea intelectuală a omului, care presupune gândire abstractă, elaborare de concepte și activitate creativă adusă în primul plan al atenției noastre de utilizarea simbolurilor verbale. Această confuzie i-a determinat pe foarte mulți să considere inteligența doar apanajul ființei umane. Dar fenomenele specifice ale manifestării inteligenței se observă și la alte organisme vii, în afara omului* (Dumitru Constantin Dulcan, *Inteligența materiei*).

Etimologic vorbind, inteligența provine din combinarea a două cuvinte latine, „inter" și „legere", care se traduc prin „a lega între"; în aceste condiții, definiția care spune că *„inteligența este capacitatea de a sesiza legătura între elementele unei situații"* pare a fi cea mai adecvată.

Într-un sens mai larg, prin inteligență trebuie să înțelegem capacitatea unui sistem de a rezolva problemele ridicate de existența sa pentru a putea fi. Chiar dacă „a fi" presupune doar rezolvarea unor probleme și nu conștientizarea lor, acest proces poate fi cuprins în definiția anterioară a inteligenței - afirmă Dumitru Constantin Dulcan.

Psihologia consonantistă a lui Ștefan Odobleja vorbește despre triada ontologică: materie, energie, informație. La acestea trei ar trebui adăugată și inteligența. Prin aceasta, unii fizicieni cred că s-ar putea obține explicația modului de evoluție și de funcționare a structurilor Universului, cu toate că sursa lor nu poate fi definită în termeni de Cauzalitate, Spațiu și Timp. Această idee precum și faptul că o serie de fenomene nu-și puteau găsi o explicație satisfăcătoare prin științele moderne, i-a determinat pe Jung și Pauli să dezvolte teoria sincronicității. Acest concept face referiri la existența unei lumi situată în altă ordine a Realității,

dincolo de Cauză, Spațiu și Timp.

Mintea ar putea fi privită în aceste condiții ca un traductor al energiei din lumea arhetipală, eternă, atemporală, aspațială și acauzală, în frecvențe perceptibile spațio-temporale. Această perspectivă asupra Universului și în particular asupra psihismului - oferită de D. Constantin Dulcan - este uluitor de apropiată de concepția școlilor spirituale antice asupra aceluiași subiect. Pe de altă parte, faptul că există atâtea controverse în definirea inteligenței mă determină să cred că inteligența este cu adevărat o formă de manifestare transcendentală. În această direcție este relevant dialogul dintre fizicianul David Bhome și înțeleptul indian Krishnamurti. Concluziile lor tind să împingă inteligența spre un tărâm transcendent și acauzal, identificând-o cu noțiunea de Conștiință Cosmică. Inteligența este, din această perspectivă, mai mult o stare de conștiință decât un proces psihic. Rostul inteligenței este de a alege și a desprinde sensul cunoștințelor cumulate pe o cale sau alta. Inteligența este pusă în corelație și cu o anumită stare de trezire mentală numită în mod curent vigilență. Oricum cei doi, Bhome și Krishnamurti, sunt de acord că inteligența nu trebuie confundată cu gândirea, deoarece inteligența este atemporală, în timp ce gândirea este un proces care se desfășoară în timp și spațiu, fiind mecanică. Din acest punct de vedere, inteligența nu poate fi dezvoltată prin intermediul gândirii. Dacă vom considera exemplul unei lanterne, atunci lucrurile se vor simplifica foarte mult. Inteligența este lumina becului. Gândirea reprezintă sticla din fața reflectorului. Cu cât gândirea este mai ordonată și mai clară cu atât lumina de la bec va pătrunde mai ușor în spațiul înconjurător. Deci, dezvoltarea inteligenței presupune în viziunea celor doi, Bhome și Krishnamurti, ordonarea gândirii, altfel spus, crearea stării de armonie și chiar oprirea procesului gândirii pentru a atinge starea de transparență totală.

Dincolo de toate concepțiile pur filosofice, psihologice sau biologice, inteligența este instrumentul de adaptare care intră în funcțiune atunci când celelalte instrumente de adaptare - instinctul și deprinderea - nu mai pot face față. Concluzia cea mai importantă care se desprinde din această definiție este că inteligența poate fi educată și dezvoltată.

În esență, inteligența se caracterizează prin justețea și rapiditatea de clasificare, achiziție și construire de ansambluri. Astfel, inteligența se bazează pe memorie, imaginație creatoare, raționament, înțelegere rapidă și, mai ales, pe capacitatea de exprimare.

Contrar procesului de discriminare, care tinde să separe părțile componente ale unei reprezentări mentale, în vederea unei mai juste analize,

inteligenţa are drept funcţie principală reasamblarea părţilor viabile pentru a forma un întreg sau un ansamblu. Inteligenţa este o funcţie integratoare. Ea topeşte grăuncioarele de aur - separate de pământul inutil prin discriminare şi discernământ - pentru a forma lingoul sau obiectul de artă. Datorită acestui proces de integrare, forţele disparate ale fiinţei sunt strânse la un loc, într-un ansamblu solid şi capabil să manifeste o forţă cu mult mai mare decât suma forţelor componente. Din acest punct de vedere, inteligenţa devine un factor esenţial în manifestarea autocontrolului. Întotdeauna cel care este capabil să se controleze se află în posesia unei inteligenţe sclipitoare fie de inspiraţie divină, fie, din nefericire, uneori de inspiraţie demoniacă. Având în vedere caracteristicile complexe ale inteligenţei, fiecare o va percepe într-un mod personal. De exemplu, pentru mulţi oameni Socrate era un „prost" veritabil dacă luau în calcul calitatea relaţiei lui conjugale.

Privind strict din perspectiva autocontrolului, inteligenţa caracterizează în principal forţa mentală, flexibilitatea şi fluiditatea gândirii, capacitatea de a privi în ansamblu şi crearea premiselor ideale pentru manifestarea intuiţiei.

II.6.3. Luciditatea

Discriminarea şi inteligenţa sunt două funcţii complementare. Câmpul lor de acţiune acoperă toate procesele gândirii. Perfecţionarea acestor două funcţii nu se poate realiza corect decât în măsura în care ne vom gândi la suportul pe care se sprijină. Atât inteligenţa cât şi discriminarea nu pot funcţiona decât într-o stare de luciditate impecabilă. Sensul cuvântului „luciditate" este în strânsă legătură cu cel al cuvintelor „claritate" şi „luminozitate". Claritatea minţii sau, altfel spus, lipsa confuziei este dependentă de capacitatea discriminatorie. Constatăm că avem un prim cerc, care poate fi vicios sau virtuos. Luciditatea sporeşte discriminarea, iar discriminarea sporeşte luciditatea. Atunci când ne plasăm pe această pantă a lucrurilor ne vom umple de bucurie întreaga viaţă.

Mai există un aspect al confuziei mentale, care nu ţine de discriminare şi nici de inteligenţă, ci de influenţa emoţională. O stare de mânie tulbură foarte mult claritatea mentală. O stare de euforie, poate să inducă de asemenea multă confuzie. Stările emoţionale puternice împiedică funcţionarea corectă a minţii. Pe de altă parte, mai ales în ceea ce priveşte voinţa, aspectul emoţional este vital. Un luptător îşi dezvoltă şi îşi echilibrează viaţa emoţională, chiar dacă ştie că în acele momente „se joacă cu focul".

Pe de altă parte, statistic vorbind, oamenii îşi pierd controlul de cele mai multe ori din motive de natură emoţională. Deducem că pentru dezvoltarea autocontrolului, starea de luciditate este absolut necesară. A fi lucid nu înseamnă a fi insensibil din punct de vedere emoţional, ci **a fi detaşat**. Starea de detaşare apare atunci când trăieşti cu sentimentul că nu mai ai nimic de pierdut, nimic de câştigat.

Luciditatea este echivalentă şi cu lipsa agitaţiei mentale. Eliminarea poftelor şi a fricilor de tot felul reprezintă secretul unei minţi liniştite. Nici o frică nu este cu adevărat de neînvins, nici o poftă nu merită, cu adevărat, a fi satisfăcută.

Toate calităţile mentale sunt convergente şi se determină reciproc într-o măsură mai mare sau mai mică. Luciditatea este starea mentală care apare întotdeauna ca urmare a stării de calm. Desigur, uneori se poate stabili o determinare inversă - adică luciditatea poate determina apariţia calmului. Este doar o problemă de perspectivă. Ceea ce putem afirma cu siguranţă este faptul că luciditatea şi calmul sunt în conjuncţie sau în concordanţă de fază.

II.7. Reacţia la stimuli

În mod normal, omul reacţionează la stimuli fără să gândească. Unii gândesc atât de încet, încât, până ar lua o decizie, reacţia lor ar deveni inutilă. Reacţia la stimuli (şi aici nu mă refer la procesele fiziologice) se bazează pe unele programe de natură instinctuală înscrise în subconştient şi altele obţinute printr-un proces de învăţare.

Pentru a defini reacţia la stimuli, este necesar să analizăm procesul de învăţare în cazul unui copil şi atunci ne vom lămuri totodată şi asupra modului în care funcţionează creierul uman.

Mentalul conştient este acea parte a minţii care se formează în vederea operării în starea de veghe prin funcţia de învăţare, dar acest lucru nu trebuie privit ca o alipire de substanţă mentală nouă (cu toate că şi creierul creşte), ci ca pe o remodelare a substanţei subconştiente.

Omul se naşte cu un corp foarte complex, cu multe sisteme deosebit de delicate care sunt permanent supravegheate şi reglate în vederea menţinerii stării de sănătate. Din acest motiv este absolut necesar ca sistemul nervos să fie capabil de a procesa o mare cantitate de informaţie într-un timp cât mai scurt. Acest lucru determină ca viteza stimulilor să fie foarte mare prin traiectele sistemului nervos.

Mintea conştientă are ca substrat aceeaşi substanţă mentală ca şi mintea

subconştientă. De fapt, nici nu se poate face o delimitare clară între mintea subconştientă şi cea conştientă din punct de vedere substanţial. În aceste condiţii, înseamnă că viteza stimulilor prin mintea conştientă este la fel de mare ca şi în cazul minţii subconştiente. Acest lucru conduce la imposibilitatea de a urmări pas cu pas traseul unui stimul prin substanţa mentală. Din acest motiv se presupune că niciodată nu vom putea conştientiza în totalitate implicaţiile unui stimul. Lucrurile sunt cu atât mai complicate cu cât într-un interval de timp foarte scurt mintea se confruntă cu foarte mulţi stimuli.

Analizând aceste informaţii, precum şi unele observaţii practice realizate pe mai multe grupe de copii, deducem că memoria joacă un rol foarte important în dezvoltarea capacităţilor mentale.

Unui copil i se repetă de foarte multe ori cuvântul „mama" până când acesta este capabil să îl reproducă singur. În prima fază copilul reproduce unele cuvinte fără a cunoaşte semnificaţia lor.

Abia mai târziu, când îşi va dezvolta funcţia de asociere a informaţiilor, va putea face corelaţia între cuvântul „mama" şi persoana fizică a cărei existenţă este percepută prin intermediul simţurilor. Astfel, se dezvoltă treptat capacitatea de a face corelaţii între reprezentările mentale stocate în memorie şi realitatea înconjurătoare. În primii doi ani de viaţă această funcţie de corelaţie nu este întotdeauna corectă, ceea ce conduce la unele asocieri destul de năstrşnice. În cazul de faţă, doresc să subliniez doar un aspect particular al procesului de învăţare şi anume acela că, pentru faza iniţială a dezvoltării funcţiei de asociere între reprezentările mentale sau/şi realitatea obiectivă este necesar un timp foarte mare. Pentru a face corelaţia între cuvântul „mama" (care pentru copil în faza iniţială nu reprezintă decât un sunet lipsit semnificaţie) şi persoana care îndeplineşte acest statut, mintea conştientă realizează un proces foarte complex. Mai întâi el va realiza această corelaţie între sunetul produs de cuvântul „mama" şi imaginea mentală a mamei sale. Apoi, ori de câte ori va vedea imaginea mamei va face corelaţia cu cuvântul „mama". Sau, invers, ori de câte ori va spune „mama" mintea sa va realiza şi corelaţia cu imaginea mamei.

În aceste condiţii, spunem că ori de câte ori apare un stimul în câmpul mental, mintea va căuta în memoria sa, conştientă sau subconştientă, un răspuns corespunzător acelui stimul. Adică, mintea doreşte să economisească timp şi energie căutând de cele mai multe ori răspunsuri gata confecţionate la stimuli. Metodologia prin care unui stimul i se asociază un anumit răspuns este obţinută pe cale reflexă în timpul procesului de învăţare sau, de cele mai multe ori, aceste

perechi de „stimul-răspuns" sunt preluate direct din exterior (din experienţa altora) fără a face nici o analiză asupra lor.

Pentru a dezvolta puterea de autocontrol este necesar să întrerupem reacţiile reflexe, automate şi adeseori inconştiente la stimuli pentru a realiza mai întâi o analiză detaliată a stimulului. Acest lucru conduce într-o primă etapă la creşterea timpului de răspuns, la o gândire încetată, dar vom creşte gradul de corelare corectă între realitate şi reprezentările mentale. Acest lucru este valabil mai ales în acele domenii ale vieţii pe care le-am asimilat greşit.

De foarte multe ori noi nu suntem altceva decât un câmp de desfăşurare a stimulilor. Suntem spectatori la propriile noastre trăiri. Un stimul apare fără să ştim cum şi de unde, reacţionăm la el spontan fără să ştim cum şi de ce. Astfel, pentru a nu fi complet în afara situaţiei, nu ne mai rămâne decât să ne identificăm cu toate aceste manifestări. Şi atunci vom spune că noi am acţionat, că noi am perceput ş.a.m.d. cu toate că ceea ce s-a petrecut n-a fost decât o înlănţuire de automatisme, de stimuli şi reacţii inconştiente la stimuli. În acest mod omul ajunge să acţioneze chiar împotriva propriilor sale interese.

II.8. Răspunsul la stimuli

Astăzi trăim într-o lume foarte complexă şi interacţionăm permanent cu o mulţime de stimuli. Am putea spune că astăzi există o „inflaţie" de stimuli. A putea transforma reacţia la stimuli într-un răspuns conştient, implică un efort de autocontrol permanent. Pentru a elimina din start acţiunea unor categorii întregi de stimuli, trebuie să depunem efortul de a rămâne consecvenţi unui scop bine precizat pe care să-l urmăm cu perseverenţă un timp cât mai îndelungat, eventual toată viaţa.

Pe de altă parte trebuie să remarcăm faptul că mintea are tendinţa de a se orienta cu multă uşurinţă spre orice stimul mai puternic cu care interacţionează la un moment dat, indiferent de natura acestuia. Mergi pe stradă şi vezi pe cineva că pălmuieşte o femeie; imediat începi să te gândeşti la acest lucru, să judeci, să interpretezi, să concluzionezi şi uneori o faci cu voce tare, chiar dacă nu e nimeni care să te audă. Mai mergi câţiva metri şi vezi altceva - un câine şchiop - şi începi să te gândeşti la suferinţa lui sau la hidoşenia lui şi, uite aşa, trecem prin viaţă dintr-un stimul într-altul.

Alegeţi-vă un scop cât mai clar posibil şi orientaţi-vă permanent resursele lăuntrice în direcţia împlinirii lui. Numai astfel veţi putea da dovadă de

autocontrol și de înțelepciune.

Transformați reacțiile la stimuli în răspunsuri conștiente, folosindu-vă de capacitățile superioare ale ființei și veți obține o înaltă armonie dătătoare de fericire.

II.9. Autocontrolul și răbdarea

Primul semn al înțelepciunii este răbdarea. Puterea de a te stăpâni să reacționezi necontrolat la stimuli ține de capacitatea de a fi răbdător.

Răbdarea este opusul impulsivității. Cu toate acestea a fi răbdător nu înseamnă a fi lipsit de forță și inițiativă, ci înseamnă a ști să acționezi atunci când sorții de izbândă sunt favorabili și doar atunci când ești pregătit să duci la bun sfârșit ceea ce începi.

Exersată în mod conștient, răbdarea conduce la dezvoltarea înțelepciunii și implicit a puterii de autocontrol. Am dedus deja că autocontrolul apare în măsura în care vom reuși să transformăm reacția la stimuli într-un răspuns conștient și acest lucru este ușor de realizat de către cei care dau dovadă de răbdare.

„Graba strică treaba" - spune românul, iar *„răbdarea este cea mai bună doctorie"* pentru că *„răbdarea e amară, dar roadele dulci"*. *„Rabdă un ceas și-i trăi un an"* și, în sfârșit, *„cu răbdare și cu tăcere/ se face agurida miere"*.

Răbdarea este o armă puternică de luptă împotriva furiei și mâniei. O criză de furie este un adevărat dezastru pentru sistemul nervos și chiar pentru încă multe alte părți ale corpului. Sunt distruși o mulțime de neuroni, sunt perturbate funcțiile: circulatorie, respiratorie și digestivă, este perturbat echilibrul afectiv, rezistența la oboseală etc. Răbdarea ne ferește de toate aceste nenorociri, îndepărtând în același timp crizele de mânie inutile și prostești.

Fiind răbdători s-ar putea uneori să părem a fi lași, neputincioși lipsiți de demnitate, dar nu judecata lumească ne interesează pe noi, ci aceea a Cerului. Suntem în căutarea Sinelui. Iisus spunea că *cel ce va răbda până la capăt, acela se va mântui*. În acest caz, răbdarea nu înseamnă altceva decât puterea de a fi consecvent sau, altfel spus, fidel țelului tău. Exersarea răbdării nu poate avea loc decât atunci când există un scop foarte clar al acțiunilor tale în care să crezi cu toată tăria. Atunci când scopul tău este să ajungi cât mai repede într-un loc unde vei avea o imensă satisfacție, poți să înduri mai multe privațiuni pe care în mod normal nu le-ai fi suportat deloc. De exemplu, poți să flămânzești, să rămâi mai

mult timp în picioare, să dormi mai puțin, atât timp cât scopul pe care îl urmărești este foarte viu și plin de importanță pentru tine.

A avea un scop devine o problemă fundamentală pentru cel ce dorește să-și dezvolte răbdarea. Cu toate acestea, nu cred că există cineva care să nu aibă un scop, un vis al său și totuși răbdarea celor mai mulți oameni este foarte slabă. Răspunsul se află în faptul că lipsește puterea dăruirii față de scopul pe care ne-am propus să-l atingem sau ne-am ales un scop prea larg pentru un suflet atât de strâmt.

Din punct de vedere „tehnic", lipsa răbdării se explică în felul următor. În timp ce aștepți să se petreacă ceva ce îți dorești mult de tot sau în timp ce aștepți să ia sfârșit ceva ce nu îți dorești să fie, mintea devine tot mai focalizată pe un singur aspect, iar acest lucru duce la creșterea energiei interne. Dacă micșorăm volumul unui recipient, presiunea gazului din interior tinde să crească! Și dacă nu există posibilitatea asimilării surplusului de energie, atunci ea se orientează spre în afară. Atunci când ești pe punctul de a-ți pierde răbdarea apare întotdeauna senzația că vei exploda. Și de cele mai multe ori așa se și petrece. Pierderea răbdării este întotdeauna pusă în evidență printr-o manifestare explozivă. Energia acțiunilor este foarte mare. Oamenii superficiali își pierd cel mai ușor răbdarea pentru că structura lor lăuntrică este foarte slabă și nu este capabilă să asimileze o cantitate mare de energie. Oamenii profunzi, cu o „gândire adâncă" au suficiente „spații" pentru a le energiza astfel încât ei se pot stăpâni și dau dovadă de o răbdare mai mare. Oamenii lipsiți de perspective nu pot manifesta nici cea mai mică urmă de răbdare. Cei care merg ca și măgarul pe marginea drumului, dintr-un smoc de iarbă într-altul, nu pot manifesta răbdare atunci când este vorba de a ține un secret, de exemplu. Oamenii cu perspective largi, care pot să prevadă jocul vieții cu două trei mutări înainte, vor ști să manifeste calitatea remarcabilă a răbdării.

Cel care este plin de răbdare, de consecvență, acela are întotdeauna o viziune clară a drumului pe care trebuie să-l parcurgă și nu se abate de la direcția sa. Cu toate acestea, omul răbdător este capabil de a manifesta o gândire flexibilă. El are o mare putere de a trece de la un gând la altul de a înlocui o acțiune cu alta fără a resimți vreo frustrare.

Pentru a dezvolta răbdarea, uneori este recomandat „să răbdăm de foame" mai multe zile (două trei zile în care să nu consumăm altceva decât apă).

Mai putem exersa răbdarea prin eliminarea oricăror stresuri și enervări care apar în momentele de așteptare. Atunci când aștepți un tren sau o mașină,

când aștepți să cumperi ceva sau să intri la doctor, în toate aceste momente de așteptare trebuie să rămânem cât mai calmi, oricât de mult ar dura. Viața noastră este plină de așteptări. Și timpul care se scurge între clipa prezentă și punctul final este întotdeauna un timp mort, un timp pierdut. Chiar se și spune: „am pierdut timpul așteptând nu știu cât". Să ne gândim totuși că viața este destul de scurtă și dacă ne vom permite să risipim cu atâta nonșalanță timpul de care dispunem, nu vom deveni niciodată capabili de autocontrol. Pentru cel înțelept, fiecare clipă este un prilej de exersare a Cunoașterii. Indiferent de caracterul acțiunilor pe care le realizăm în viața de zi cu zi, trebuie să manifestăm tot timpul, în plan secundar, o curiozitate vie de a ne cunoaște cât mai mult și cât mai bine.

Atenție, mare atenție cu răbdarea! Să nu vă lăsați amăgiți și în numele răbdării să vă ascundeți lașitatea și lipsa de responsabilitate. Mulți oameni spun că au îndurat foarte multe în viața lor și astfel au dat dovadă de o răbdare extraordinară și totuși efectele ei (cum ar fi bucuria sau puterea de autocontrol) n-au apărut. Dacă răbdarea a fost de fapt o constrângere, înseamnă că ea n-a fost răbdare, ci resemnare sau chiar prostie. Pentru a putea vorbi de răbdare trebuie să vorbim de acțiune volitivă și perfect conștientă. Dacă ați suportat multe austerități datorită unor constrângeri exterioare, dar în inima voastră ați fost tot timpul nemulțumiți și revoltați, să știți că în tot acel timp nu ați exersat puterea de a răbda. Dacă eu vă forțez să nu mâncați două-trei zile este posibil să rezistați foarte bine fără să aveți prea multe probleme cu foamea, dar dacă vă propuneți singuri să nu mâncați două-trei zile veți constata că încă de la început vor apărea foarte multe piedici în realizarea acestei acțiuni.

Răbdarea se bazează pe următoarele calități: perseverența, optimismul, încrederea în sine și credința.

II.9.1. Perseverența

„Picătura mică găurește piatra tare."

„Numai cu o lovitură, copacul nu se doboară."

„Dacă nu ai reușit de la început, urmărește din nou și din nou." (proverbe)

„Oamenii de rând nu încep nimic bun pentru că se tem de piedici; oamenii mediocri, după ce au început ceva bun se lasă, fiind speriați de piedici; dar cei aleși între aleși nu părăsesc ceea ce au început și este bun, chiar dacă sunt opriți de mii de piedici. Aceasta este măreția extraordinară a celor cu suflet bun și mare... că niciodată ei nu se lasă de ceea ce au început, nici chiar atunci când se ivește nenorocirea. De aceea, pentru ei ***perseverența*** *este temelia izbânzii."* (Acest ultim citat este din *„Panchatantra"* - cele cinci cărți ale înțelepciunii).

În modul cel mai simplu cu putință, perseverența este definită ca fiind capacitatea de a rămâne ferm și constant într-o acțiune. Perseverența este în strânsă legătură cu tenacitatea și ea se definește prin continuitatea și chiar accentuarea efortului în fața obstacolelor.

La fel ca și voința, perseverența se sprijină pe trăinicia motivațiilor care au stat la baza angrenării în acțiune, pe interesele personale și, nu în ultimul rând, pe substratul afectiv-emoțional al ființei. Cei care au interese clare și motivații puternice sunt receptați de către ceilalți ca fiind capabili de o mare tenacitate.

Aspectul negativ al perseverenței - care poate fi corelată și cu ambiția - se caracterizează prin manifestarea încăpățânării. Pentru a evita această capcană, trebuie să corelăm tenacitatea cu inteligența, intuiția și bunul simț.

II.9.2. Optimismul

Optimismul, ca o componentă de bază a răbdării, reprezintă o concepție conform căreia realitatea este capabilă să ne orienteze către o continuă perfecționare și fericire, iar lumea și omul progresează spiritual neîncetat, îndreptându-se spre un viitor divin mai bun. Strâns legate de teoriile progresului spiritual și moral, concepțiile optimismului afirmă că omul are posibilitatea de a se apropia de idealul binelui și dreptății care, în cele din urmă, vor învinge răul și nedreptatea, iar ființa umană este capabilă de o dezvoltare mentală și spirituală nelimitată și poate să fie fericită. Nu este cazul să confundăm optimismul cu doctrinele escatologice idealiste care pornesc întotdeauna de la o respingere a realității vieții, considerând-o rea, pentru că optimismul se bazează întotdeauna pe o recunoaștere și acceptare a realității, dar și pe credința fermă că ea poate fi orientată spre un scop pozitiv.

Teoriile optimismului au fost promovate, de obicei, de ființele orientate pozitiv care se aflau în ascensiune spirituală. Un optimist este de obicei un om care se naște cu unele calități psihice deosebite, printre care remarcăm vitalitatea, rezistența la stres, inteligența, altruismul și încrederea în sine. Aceste calități sunt prezente la toți optimiștii, dar ponderea lor în structura personalității diferă destul de mult de la unul la altul, ceea ce conduce la apariția mai multor tipuri de optimism și deci, a mai multor fundamentări ale optimismului.

În concluzie, putem spune că optimismul este o concepție morală și o atitudine existențială axată pe convingerea că posibilitatea de a dobândi sănătatea, fericirea, mulțumirea de sine, evoluția spirituală există și este accesibilă oricui.

Atitudinea prin care omul evaluează cam tot ceea ce există în jurul său ca fiind pozitiv, având întotdeauna o perspectivă de rezolvare eficientă a oricărei situații, exprimă optimismul. Gândirea pozitivă, simțul umorului țin, de asemenea, de o atitudine preponderent optimistă.

II.9.3. Încrederea în sine

Încrederea în sine este un sentiment minunat, care provine din cunoașterea justă a valorii propriei personalități. Atunci când există, ea creează condițiile optime pentru a se manifesta îndrăzneala, curajul, inspirația, forța, capacitatea de a lua decizii și reușita în acțiune. Pentru a dezvolta încrederea în sine este necesar să ne cunoaștem cât mai bine calitățile pe care le avem (atâtea câte sunt) și să le cultivăm din ce în ce mai mult. Dincolo de toate hibele pe care le avem, nu se poate să nu descoperim cel puțin și o calitate în personalitatea noastră. Această calitate este punctul de pornire în dezvoltarea încrederii în sine. Dacă ne este prea dificil să o descoperim singuri, vom apela la un prieten, la un coleg, la un vecin, la îngerul păzitor, la ... trebuie să fie cineva care să vă știe calitățile, oricât de puține ar fi. De fapt, încrederea în sine nu poate fi dobândită decât în cadrul unui colectiv adecvat, care să știe să stimuleze ceea ce este bun și pozitiv în om.

Este profund dăunător să repetăm tot timpul copiilor noștri că nu sunt în stare de nimic. Trebuie să le apreciem calitățile și să îi ajutăm într-un mod cât mai discret posibil să-și îndrepte greșelile.

Aspectul negativ al încrederii în sine se manifestă sub forma teribilismului, mai ales în perioada adolescenței. Înfumurarea nu are nimic de-a face cu încrederea în sine, mai ales atunci când ea se bazează doar pe unele calități fantasmagorice.

II.9.4. Credința

Răbdarea este foarte strâns legată de credință. Practic nici un om nu poate fi răbdător fără a avea credință. Și aici nu este vorba doar de credința în Dumnezeu, ci de credință în general, cum ar fi credința într-un ideal. Credința este definită cel mai adesea ca fiind o opinie fermă, convingere puternică, certitudine

subiectivă asupra unui fapt sau asupra unei relații care nu este de domeniul evidenței și nici nu se poate demonstra. Credința este în primul rând o stare psihică ce declanșează fenomene subtile de rezonanță cu energii benefice din univers. Este cea mai teribilă forță pe care o poate manifesta un om, fiind sursa tuturor miracolelor. Nu este o caracteristică mentală. Poate fi manifestată de oricine și mai ales de cei „săraci cu duhul", care simt că realitatea nu este doar ceea ce cunoști prin intermediul minții.

II.10. Autocontrolul și voința

Spuneam deja în capitolul anterior că o formă de manifestare a autocontrolului este fermitatea, iar fermitatea nu este altceva decât puterea voinței. Vom aprofunda puțin conceptul de voință, pentru că are o importanță aparte în ceea ce privește autocontrolul.

Voința este o componentă mentală sau altfel spus, o caracteristică a minții. Prin intermediul voinței noi manifestăm acțiunile conștiente îndreptate spre realizarea unor scopuri elaborate mai întâi în planul mental. Este o trăsătură de caracter care exprimă capacitatea de decizie fermă, perseverența în învingerea obstacolelor. Voința presupune un efort mental care este cu atât mai intens cu cât sunt mai mari greutățile de înfruntat pentru a realiza scopul propus. Ca proces psihic, voința interacționează de asemenea cu procesele cognitive și afective, actele de voință reprezentând manifestarea unor gânduri și sentimente ale omului în acțiunile și faptele sale. Deși actele de voință ale omului depind de ideile, hotărârile proprii și de motivația sa psihologică, ele sunt determinate, în ultimă instanță, de destinul său, de condițiile lui specifice de viață, de nivelul de educație, de influența predominantă pe care o au asupra sa relațiile sociale.

Deci, voința este o importantă capacitate psihică prin care se angrenează puterea mentalului și face cu putință conducerea activităților sub toate aspectele lor. Trăsăturile mentale și psihice ale voinței sunt următoarele: **scopul propus, efortul specific voluntar și comportamentul de biruire a obstacolelor.**

Practic, prin voință trebuie să facem ca ceea ce este bun, armonios, divin, dar fiind încă mai slab reprezentat, să devină mai puternic, iar ceea ce era la început mai puternic, dar negativ și dizarmonios, să fie învins de ceea ce era la început mai slab dar armonios.

La originea voinței se află relația de **comandă-subordonare.** Prin comunicare cu adultul, copilul execută comenzile verbale ale acestuia și învață să

se supună. Apoi, prin limbajul intern, copilul ajunge să-şi dea singur comenzi, luându-şi astfel în stăpânire comportamentul.

Voinţa depinde şi de condiţiile dezvoltării vieţii active a persoanei. Voinţa nu poate fi puternică în absenţa unor scopuri clare şi valoroase şi fără ca anterior să fi existat perioade de antrenament în lupta cu dificultăţile, blocajele şi obstacolele de tot felul. Iată de ce este necesar să ne lăsăm copiii să se confrunte gradat cu dificultăţi şi obstacole diverse.

Dezvoltarea voinţei trebuie să aibă în vedere o **creştere treptată** a gradului de dificultate a obstacolelor asumate în mod conştient. Dacă obstacolele care trebuie să fie depăşite prin intermediul acţiunilor voluntare, sunt dintr-o dată prea mari, ne putem retrage încă de la început din faţa dificultăţilor, ceea ce subminează încrederea în sine. Dacă obstacolele respective nu depăşesc prea mult posibilităţile noastre momentane, atunci le vom putea depăşi cu mai multă uşurinţă şi, astfel, ne întărim treptat încrederea în sine şi totodată anihilăm îndoiala.

Din punct de vedere clasic, există *voinţă negativă* - voinţă prin care noi ne reţinem de la anumite acţiuni - şi *voinţă pozitivă* - voinţă prin care ne mobilizăm toate resursele în vederea realizării unei acţiuni.

Dacă analizăm acum caracteristicile autocontrolului observăm că într-o măsură foarte mare acesta se suprapune cu voinţa. Dezvoltarea autocontrolului presupune practic dezvoltarea puterii voinţei.

II.11. Autocontrolul şi conştientizarea

Transformarea reacţiei inconştiente la stimuli într-un răspuns perfect controlat, poate avea loc numai atunci când suntem capabili să conştientizăm cu uşurinţă modificările fluxului mental (sau fluxul modificărilor mentale).

În mod curent realizăm o mulţime de acţiuni inconştiente şi nu mă refer doar la procesele fiziologice, ci chiar la acele acţiuni care sunt realizate în starea de veghe prin intermediul minţii conştiente. Este posibil să întâlniţi oameni care vorbesc fără să ştie ce spun, care te ascultă fără să te audă, care te privesc fără să te vadă etc. În astfel de situaţii spunem că ei nu-şi conştientizează percepţiile. Deducem de aici că a conştientiza înseamnă în primul rând a percepe sau, altfel spus, a fi atenţi la stimulii care provoacă modificări în câmpul mental.

Atunci când realizăm o acţiune oarecare, pe lângă ceea ce trebuie să facem în legătură cu acţiunea respectivă, realizăm în mod inconştient o serie întreagă de alte mişcări inutile. Mişcăm picioarele schimbându-le foarte des

poziţia, mişcăm mâinile, mişcăm capul, ochii, mişcăm tot corpul fără să fie deloc necesar. Şi nici măcar nu suntem conştienţi de toate aceste mişcări. Aceasta înseamnă că mişcările respective nu sunt deloc controlate de voinţa noastră. Nu numai că nu sunt controlate, dar nici măcar nu sunt percepute; nu suntem conştienţi de ele. Acelaşi lucru se petrece cu gândurile noastre. Dacă la nivelul corpului se manifestă o asemenea lipsă de conştientizare şi control, vă daţi seama că la nivelul gândurilor, unde lucrurile se petrec la un nivel de subtilitate cu mult mai mare, unde nu mai ştim exact ce este un gând, care-i este forma şi sursa, totul devine cu mult mai dificil de conştientizat.

O primă concluzie este că între autocontrol, atenţie şi conştientizare există următoarea legătură:

Putem controla doar ceea ce cunoaştem; putem cunoaşte doar ceea ce conştientizăm. Putem conştientiza doar ceea ce percepem şi percepem doar ceea ce este în „câmpul" atenţiei.

II.11.1. Atenţia

Atenţia este o caracteristică a minţii prin intermediul căreia gândurile sunt orientate şi menţinute asupra unui fenomen sau activităţi. Orice aspect al realităţii înainte de a fi perceput de către minte trebuie să fie în câmpul atenţiei. Dacă eu sunt în faţa ta, însă gândurile îmi sunt orientate asupra unei idei, este posibil să nu te văd, să nu te aud. Chiar dacă ochii mei sunt îndreptaţi către tine, chiar dacă tu îmi vorbeşti, dacă mintea mea este în altă parte, atunci n-am cum să te văd sau să te aud. Această limitare a minţii ridică probleme serioase de ordin filosofic, deoarece se pune întrebarea dacă realitatea poate fi percepută sau nu în mod obiectiv.

În mod normal, mintea obişnuită este orientată prin intermediul atenţiei de la un proces la altul, de la o activitate la alta, păstrând mai mult sau mai puţin memoria stărilor anterioare. În ceea ce priveşte mintea obişnuită, aceasta se confruntă doar cu o cunoaştere succesivă. Două gânduri, oricât de apropiate ar fi faţă de un anumit lucru sau o anumită idee, nu pot exista simultan în minte. Natura minţii (numită şi organul sau instrumentul intern), nu ne permite să conştientizăm la un moment dat mai mult de un aspect al unui obiect. Deşi mai multe obiecte pot veni simultan în contact cu diferite organe de simţ, mintea nu poate lăsa decât o singură senzaţie să treacă mai departe spre intelect şi memorie. Atunci când mintea acordă atenţie şi este fixată asupra simţului vederii ea poate doar să vadă.

O astfel de experiență a avut oricine; de exemplu, când mintea este adânc cufundată în studiul unei cărți interesante nu puteți auzi, chiar dacă cineva vă strigă, pentru că atunci mintea nu este cuplată cu simțul auzului.

Faptul că mintea nu poate vehicula două gânduri simultan este recunoscut de toate autoritățile în domeniu, atât din Orient cât și din Occident. Însă viteza foarte mare de funcționare a minții și inerția unei modificări mentale, ne dă iluzia că ea poate avea mai multe percepții simultane, tot așa cum la cinema avem senzația de mișcare continuă, când, de fapt, nu este vorba decât de mai multe cadre fotografice care se succed cu o anumită viteză.

Atenția are următoarele caracteristici: *intensitatea, flexibilitatea, distributivitatea* și *volumul*. Dintre acestea cele mai importante pentru dezvoltarea autocontrolului sunt distributivitatea și volumul. Prin distributivitatea atenției trebuie să înțelegem capacitatea acesteia de a orienta mintea succesiv asupra mai multor procese sau activități, fără a pierde din memorie vreuna dintre ele. Un om poate să realizeze „simultan" mai multe acțiuni care necesită doar o intervenție scurtă la un anumit interval de timp.

Volumul este acea caracteristică a atenției care îi conferă posibilitatea de a cuprinde în câmpul ei cât mai multe procese și activități. Aceasta este o caracteristică de bază fără de care un practicant de arte marțiale, de exemplu, nu poate să obțină măiestria, iar un acrobat nu poate să-și păstreze echilibrul pe sârmă. Un luptător dacă își fixează atenția doar asupra unei părți a corpului adversarului sau numai asupra unui adversar atunci când există mai mulți, nu poate să simtă la timp mișcările celorlalte părți ale corpului adversarului, respectiv ale celorlalți adversari. Un luptător trebuie să cuprindă în câmpul atenției sale, întregul corp al adversarului. Acest lucru este posibil numai dacă se păstrează un calm desăvârșit și o perfectă relaxare a minții.

Caracteristica de volum a atenției se bazează pe capacitatea de centrare a ființei în ea însăși. Prin intermediul acestei „centrări" se ridică nivelul de conștiință pe un plan superior, de unde putem avea o viziune globală asupra planului de conștiință obișnuit.

Aceste două caracteristici ale atenției, atunci când sunt luate împreună, mai sunt cunoscute sub numele de **spirit de observație**.

II.11.2. Percepția

Având o atenție puternică înseamnă că percepția are toate șansele să devină la rândul ei la fel de puternică. Dacă dispunem de o bună atenție, iar simțurile sunt într-o stare cât mai bună, atunci percepțiile noastre pot să devină corecte. Atât atenția cât și percepțiile sunt tulburate atunci când ne confruntăm cu o stare de confuzie mentală, generată de o proastă dispoziție, de o stare de panică, mânie sau exaltare. De exemplu, tot marele filosof Yoritomo relatează o povestire potrivită pentru a exemplifica această situație.

„Lângă orașul Tokio exista o pădure de palmieri unde se opresc cu drag călătorii să se bucure de umbra plăcută, înainte de a înfrunta din nou pustietatea drumurilor pline de praf și incropite de arșiță.

Odată, un om care se întorcea acasă după o absență îndelungată se abătu în această pădure să-și refacă forțele înainte de a pătrunde în oraș. A mâncat în tihnă ultima porție de orez din provizia de drum. După ce se sătură, senzația de mulțumire fu așa de mare, încât se lăsă furat de somn cu toată hotărârea sa de a nu se opri prea mult acolo - pădurea avea faima unui loc primejdios în timpul nopții, din pricina atâtor tâlhari ce se adăposteau în ea și jefuiau negustorii întârziați.

Trecuseră câteva ceasuri de când discul soarelui dispăruse și luna, înălțată deasupra palmierilor, lumina somnul profund al drumețului. Se întâmplă ca un om bogat să treacă pe acolo, kimonoul său brodat cu aur lucea la întredeschiderea mantalei sale și o pungă grea îi atârna la brâu.

După ce se apropie de cel ce dormea observă că era unul dintre vecini săi și mirâse. Pentru că îl știa destul de fricos, se ascunse în spatele unor trunchiuri subțiri de arbuști și încercă să-și deștepte vecinul aruncând hețișoare uscate asupra lui. Un zgomot neobișnuit se auzi: pași tăcuți se simțiră în preajmă. În lumina argintie, recunoscu un răufăcător gata să atace pe adormitul imprudent. Curajul și prietenia îl îndemnase pe omul bogat să-i vină în ajutor și se repezi asupra răufăcătorului tocmai în clipa în care lama unui pumnal se înfingea în veșmintele celui adormit. Ucigașul fugi, iar cel adormit ales doar cu o înțepătură se trezi înnebunit de spaimă. Fiind copleșit de frică n-a putut să discearnă altceva decât îmboldirile instinctului. Bănuitor, incapabil să-și adune gândurile, el nu văzu pe tâlharul care fugea, nu se gândi că e neverosimil să fii atacat de un om bogat, până atunci drept și bun cu el, bietul om a cărui avere întreagă nu făcea cât putea cheltui bogatul său prieten într-o singură zi, nu văzu

licărirea mioasă în ochii prietenului său, nu auzi cuvintele de îmbărbătare pe care i le adresa. Dezordinea sa mentală era la culme. În el rămăsese numai brutu şi cu un gest, care nu depindea decât de automatism, înfipse pumnalul în inima celui ce-l scăpase de la moarte.

Se făcuse ziuă când ajunse în oraş. Mersul său şovăitor, petele roşii de pe haine atraseră atenţia trecătorilor. Cadavrul bogatului fu descoperit, nu trebui mult pentru a prinde pe ucigaş.

În zadar povesti el de atacul a cărui victimă era să fie; toată lumea lui explicaţia lui drept fabulă, cu atât mai mult cu cât, în decursul nopţii, negustorul fusese jefuit de bani. A fost condamnat şi a murit fără să fi înţeles că lipsa calmului produsese în el o stare de confuzie exagerată şi-l făcuse mental tot aşa de orb ca şi cei cu ochii închişi pentru lumina zilei."

După cum vedeţi, percepţia corectă este cu adevărat unul din factorii esenţiali pentru a avea o bună cunoaştere asupra realităţii şi, desigur, asupra propriei fiinţe. Aici avem de a face cu o determinare biunivocă, deoarece calmul poate să îmbunătăţească percepţia, iar percepţia corectă poate să dezvolte stăpânirea de sine.

Luciditatea mentală este a doua condiţie necesară, pe lângă buna funcţionare a organelor de simţ, pentru a obţine o percepţie corectă. Această condiţie poate fi exemplificată uşor prin intermediul oglinzii unui lac. Atunci când apa lacului este perfect nemişcată cerul, norii şi păsările şi chiar chipul tău se reflectă perfect în oglinda sa. Însă atunci când apa este tulburată de vânt şi apar o mie şi unul de vălurele, reflexia este perturbată şi nu mai poţi distinge nici forma norilor, nici chipul tău.

Dacă reuşim să îmbunătăţim stăpânirea de sine atunci vom obţine o bună luciditate şi implicit o percepţie corectă. Sau putem să dezvoltăm percepţia şi să obţinem amplificarea autocontrolului.

Pentru majoritatea dintre noi este mult mai uşor să pornim de la ceva concret, palpabil şi ce poate fi mai palpabil şi mai concret decât corpul fizic? Prin îmbunătăţirea funcţionării organelor de simţ şi a spiritului de observaţie vom dezvolta ceea ce se numeşte în mod curent conştientizare, iar aceasta ne va conduce la autocontrol.

II.11.3. Conştientizarea

A conştientiza înseamnă a lua cunoştinţă sau a fi conştient de ceva.

Practic, conştientizarea este o îmbinare a celor două procese despre care am vorbit până acum: atenţia şi percepţia. Dintr-o perspectivă absolut generală, conştientizarea nu este altceva decât funcţia de reprezentare mentală a realităţii obiective.

Totuşi, noţiunea de conştientizare a căpătat o specializare distinctă atunci când vorbim de autocontrol sau, în general, de practica spirituală. Nu tot ceea ce vom percepe vom spune că am conştientizat. Uneori acţionăm „fără să ne dăm seama". Acele acţiuni sunt efectuate prin intermediul instrumentului mental, deci, în mod sigur există percepţie şi gândire, dar noi nu suntem conştienţi de toate acestea. Vom spune că dezvoltăm conştientizarea atunci când urmărim să luăm act, să devenim conştienţi de toate acţiunile noastre. A fi atent şi a percepe acele reflexe, automatismele, care pot avea la bază reflexele condiţionate sau programele instinctuale, înseamnă a conştientiza. De exemplu, priveşti un măr şi eşti conştient că în clipa respectivă priveşti un măr. Ceea ce este conştientizat poate fi cunoscut cu adevărat. Şi ceea ce este cunoscut poate fi controlat. Omul superior are puţine automatisme, ceea ce înseamnă că el este conştient de gesturile, cuvintele şi gândurile sale.

Când îţi propui să realizezi o acţiune trebuie să fii conştient de ceea ce faci. Când mănânci să fii conştient de faptul că mănânci. Când vorbeşti să fii conştient de faptul că vorbeşti. Când gândeşti să fii conştient de acţiunea de a gândi. Procedând astfel capacitatea de a controla propriile acţiuni şi gânduri va creşte foarte mult.

Omul obişnuit are prostul obicei de a se gândi la cu totul altceva decât la ceea ce face în momentul prezent. Când este la serviciu se gândeşte la ce va face în week-end, iar când, în sfârşit, a ajuns în week-end se gândeşte la serviciu; când mănâncă se gândeşte la tot felul de probleme, iar când trebuie să rezolve anumite probleme începe să se gândească la mâncare. În asemenea condiţii, puterea de conştientizare este foarte mică, eficienţa acţiunilor este scăzută, iar autocontrolul nici măcar nu există.

Cazul cel mai evident al lipsei de conştientizare îl putem observa la practicanţii spirituali. Pentru cei care obişnuiesc să se roage rostind rugăciuni standard, învăţate şi memorate, pericolul automatizării acestui exerciţiu spiritual este foarte mare. Un exerciţiu spiritual, indiferent de natura lui, în momentul în care a devenit mecanic, el nu mai este un exerciţiu spiritual, ci poate avea chiar un efect contrar, de orbire şi înlănţuire în limitele dureroase a unor concepte sterile şi dogmatice. Rugăciunea trebuie să fie vie. Spiritul este viu. Dumnezeu este viu. El

nu poate fi conținut de niște cuvinte. Dacă în momentul în care ne rugăm nu suntem plini de viață, plini de entuziasm; dacă invocarea noastră este mecanică și rigidă, dacă nu spunem din suflet, cu toată ființa o rugăciune, nu numai că ea nu va avea nici un efect, dar ne va împietri inima. Gândiți-vă ce eficiență poate avea rugăciunea „Tatăl Nostru" rostită mecanic, fără nici cea mai mică urmă de conștientizare, așa cum procedează majoritatea creștinilor!

Toate automatismele din viața noastră trebuie eliminate. Când ne rugăm, trebuie să simțim cu toată forța de care dispunem că o facem pentru prima dată. Când rostim „Tatăl Nostru" să ne gândim că o facem pentru prima (sau ultima) dată și să medităm cu multă profunzime la înțelesul fiecărui cuvânt. Atunci când medităm, să nu ne lăsăm prinși de rutină, ci să conștientizăm cât mai pregnant obiectul meditației și bucuria de a medita. Pentru a ajunge aici trebuie să începem cu eliminarea automatismelor corporale.

Avem obiceiul de a ne îmbrăca întotdeauna în același mod. Ne încălțăm întotdeauna începând cu pantoful stâng, încheiem nasturii de la cămașă de sus în jos sau de jos în sus, zi de zi în același sens și nici măcar nu ne dăm seama de ceea ce facem. Multitudinea automatismelor pe care le realizăm este uluitoare. Gândiți-vă la un copil care se îmbracă pentru prima dată singur. Este atât de curios și atât de concentrat asupra acțiunii sale încât se apropie de o stare de meditație profundă. Veți spune că sunt gesturi minore lipsite de importanță, dar o casă nu este făcută din cărămizi? Trăinicia unei case nu este legată de trăinicia cărămizilor din care este construită?

Obișnuiți-vă să conștientizați fiecare gest pe care îl faceți și evitați monotonia. Schimbați zilnic câte ceva în gesturile pe care le faceți dimineața înainte de a pleca la serviciu. Desigur, nu veți încălța șosetele pe deasupra pantofilor sau maioul pe deasupra cămășii, dar există o mulțime de combinații pe care le puteți face și, mai ales, niciodată să nu vă gândiți la altceva decât la ceea ce realizați în momentul respectiv.

O bună putere de conștientizare favorizează dezvoltarea cunoașterii, iar cunoașterea ne transformă în oameni capabili de a se controla, de a ști să se stăpânească cu fermitate. Se observă că, cu cât omul rămâne pe o treaptă de evoluție mai apropiată de spiritul gregar (animal), cu atât gesturile, cuvintele și gândurile sale devin mai automatizate. Omul este mecanic. Acționează ca o mașină, adeseori sub posibilitățile reale de funcționare. Lipsa de instruire și cultură ne transformă în niște mașini incapabile de se controla singure.

Cunoașterea ne dă posibilitatea de a deveni capabili să manifestăm

autocontrolul. Dacă nu înțelegem natura stimulilor care ne determină modul de a gândi și de a acționa, cum să controlăm reacția la stimuli? Și cum să cunoaștem ceea ce nu conștientizăm (adică ceea ce nu intră în câmpul atenției) și ceea ce nu percepem?

Pentru a ajunge să fim conștienți de toate gândurile și emoțiile trebuie să exersăm mai întâi conștientizarea gesturilor și cuvintelor. **A conștientiza înseamnă a fi prezent!**

Autocontrolul este numai unul dintre efectele minunate ale puterii de conștientizare. Exersând zi de zi conștientizarea, veți recunoaște singuri o mulțime de alte efecte benefice. Fiți cât mai prezenți în ceea ce faceți și viața vi se va umple de binefaceri.

CAPITOLUL III

AUTOCONTROLUL ŞI ENERGIA

La modul cel mai serios vorbind, întreaga viaţă, atât la nivel macro cât şi la nivel micro, se poate rezuma la o simplă chestiune de energie. Toate mişcările strategice, cea mai mare parte a războaielor care au avut loc la nivel mondial n-au urmărit altceva decât să rezolve probleme energetice. Resursele energetice sunt temelia funcţionării societăţii umane.

La nivel individual observăm că energia este suportul tuturor acţiunilor. Fundamentul oricărei trăiri lăuntrice şi al oricărei acţiuni este întotdeauna energia. Bucuria, tristeţea, râsul sau plânsul toate au un suport energetic specific. Autocontrolul poate fi privit, în ultimă instanţă, ca un proces energetic.

În viaţa de zi cu zi, pentru a depăşi un obstacol sau altul, este nevoie de un aport energetic proporţional cu gradul de dificultate al obstacolului. Foarte mulţi îşi justifică pierderea controlului prin faptul că erau obosiţi. **Oboseala diminuează autocontrolul**. Este bine să ştiţi că şi reciproca este valabilă: **autocontrolul diminuează oboseala**. Însă, în general, noi ne situăm în prima ipostază şi resimţim clar cum oboseala ne face să pierdem capacitatea de autocontrol. Oboseala reflectă epuizarea sau alterarea resurselor energetice. Sunt foarte multe cauzele care conduc la epuizare: numeroasele solicitări la care trebuie să facem faţă zi de zi, ritmul trepidant al vieţii, proasta alimentaţie, ignorarea relaxării, anxietatea, nesiguranţa zilei de mâine, lipsa entuziasmului în acţiunile pe care le întreprindem etc. Problema este că, atât timp cât cineva nu dispune de resurse energetice semnificative, nu va putea să manifeste autocontrolul. O cale indirectă dar sigur[de dezvoltare a autocontrolului este creşterea energiei individuale, adică a puterii lăuntrice.

Într-un sens foarte larg, energia înseamnă mişcare sau capacitatea de a realiza o mişcare. Pentru a exista mişcare este necesar să mai existe şi spaţiul şi timpul. Mişcarea nu se poate desfăşura altfel decât în spaţiu şi timp. Dacă energia înseamnă mişcare, spaţiu şi timp înseamnă că nu putem explica cum a apărut prima mişcare. Cum ea nu putea să apară din nimic înseamnă că trebuie să existe şi o formă de manifetsare a enegiei care nu este legată de mişcare sau că există cineva care se află dincolo de spaţiu şi timp şi are capacitatea de a crea mişcarea

sau măcar de a da impulsul primei mişcări. Trebuie să depăşim limitele etimologice ale cuvântului „energie" şi să înţelegem că energia înseamnă nu numai „producere" sau „lucrare", ci şi altceva. Dar pentru aceasta trebuie să depăşim pur şi simplu limitele gândirii obişnuite.

În concluzie, fără a intra inutil în domeniul gândirii filosofice abstracate imaginaţi-vă următoarea situaţie. Undeva cumva există o sursă de energie absolută. Ea este infinită, omniprezentă şi omnidirecţională şi nediferenţiată. Fiind nediferenţiată şi nemişcată ea mai este numită şi energia vidului. Omul se contectează la această sursă prin intermediul unor „transformatoare" specifice. Ideea este că la bază toate tipurile de energie pe care le manifestă o fiinţă umană provin într-un fel sau altul din sursa de energie primordială, nediferenţiată şi absolută. Mă veţi contrazice spunând că omul îşi produce energia din reacţiile chimice care au loc în celulele corpului său, însă aceasta este un produs energetic secundar sau chiar terţiar. De exemplu formele de energie existente în natură se pot converti unele în altele se pot combina între ele ş.a.m.d. Căldura este transformată undeva într-o centrală în energie electrică, iar altundeva, acasă la un om, energia electrică este transformată din nou în căldură prin intermediul unui reşou. Acestea sunt jocurile formelor de energie din natură. Dar la baza tuturor energiilor, fizicienii intuiesc existenţa unui singur tip de energie care le înglobează pe toate celelalte. Există dezabteri profunde şi vaste pe această temă şi le puteţi consulta în zecile de cărţi publicate până acum. Eu vă invit doar să înţelegeţi că există sursa de energie absolută şi că, la bază, toată energia de care dispune un om depinde de modul în care se conectează la această sursă de energie absolută. Cantitatea de energie pe care opoti prelua într-un fel sau altul din sursa absolută fixează limita superioară a energiei de care poate să dispună un om. Din hrană sau aer nu veţi extrage niciodată mai multă energie decât vă va permite limita canalului de conexiune la sursa absolută.

Interconectivitatea dintre om şi sursa de energie absolută a fost descrisă de-a lungul timpului de mistici, adică de acei oameni care nu s-au bazat doar pe limitările organelor de simţ în cercetarea propriei fiinţe şi a naturii. Toate religiile lumii vorbesc într-un fel sau altul despre existenţa sursei de energie absolută şi urmăresc să descrie mijloacele prin care omul să poată extrage cât mai multă energie din aceasta. Se pare că există şapte tipuri de transformatoare prin care omul se poate conecta la sursa de energie absolută. Transformatorul celular, transformatorul bioenergetic,transformatorul afectiv, transformatorul mental etc. Cel care limitează cel mai mult nivelul de energiei de care poate să dispună un om

este transformatorul mental. Gândirea este cea care limitează nivelul de energie de care dispune un om. Un om are atâta energie cât poate vehicula gândirea sa.

Mai există situaţia specială în care nivelul de energie să fie fixat de transformatorul iubirii. Dacă prin canalul iubirii preluăm o energie uriaşă din sursa absolută atunci vom dispune de acea energie chiar dacă transformatorul mental este surclasat pe moment. Însă întotodeauna dezvoltarea iubirii ajută şi la transformarea minţii. Ceea ce nu este valabil şi invers. Adică dezvoltarea minţii nu conduce în mod automat şi la dezvoltarea iubirii. Nivelul de energie de care dispune un om este fixat de gândirea sa. Avem în această direcţie exemplul lui Duvid care l-a învins pe uriaşul Goliat. Degeaba avem un cont uriaş în bancă dacă am uitat de existenţa lui şi ne limităm doar la un salariu lunar obţinut din greu, cu multă trudă. Dacă tot am ajuns la vehicule să luăm un exemplu din acest domeniu. Să presupunem că un om are un autoturism, altul are o camionetă, altul un camion şi, în sfârşit, alteineva are un camion foarte mare cu remorcă. Deci, fiecare atunci când trebuie să transporte anumite materiale va putea lua atât cât îi va permite vehiculul său.

În concluzie, trebuie să reţinem ideea că fiecare om manifestă atâta energie cât este capabilă să cuprindă gândirea şi simţirea lui. Dacă vom avea gânduri puternice, vom fi puternici, dacă vom avea gânduri slabe vom fi slabi. Această conexiune a fost intuită de mulţi înţelepţi, iar în ultimul timp chiar şi de către psihologi şi neurologi. Ultimele cercetări în domeniu afirmă că nivelul de autocontrol depinde de creier, mai exactde capacitatea lui de a impune restricţii pe mai multe planuri simultan.

Pentru a manifesta autocontrol la un nivel ridicat omul trebuie să dispună de resurse energetice mar, iar resursele energetice depind de funcţionarea minţii sale. Dacă cineva este agitat mental şi întreţine tot felul de gânduri, va atrage în fiinţa sa o cantitate ceva mai mare de energie faţă de cel cu o minte greoaie, însă nu cantitatea de gânduri contează ci calitatea şi profunzimea acestora fixează nivelul de energie al omului respectiv şi implicit nivelul său de autocontrol. Observăm că există o determinare biunivocă între autocontrol şi energie. Mai multă energie înseamnă mai mult autocontrol. Mai puţin autocontrol înseamnă mai puţină energie. Din acest punct se poate închide atât un cerc vicios cât şi un cerc virtuos. Autocontrolul scăzut înseamnă gânduri multe şi slabe. Gânduri multe şi slabe conduce la diminuarea autocontrolului şi tot aşa.Cercul virtuos spune că mai mult autocontrol înseamnă gândire mai profundă şi mai elevată. Gândurile elevate şi profunde înseamnă mai mult autocontrol şi tot aşa. Puterea de a alege este în

strânsă legătură cu destinul fiecăruia, dar şi cu voinţa sa liberă şi atotputernică.

În concluzie, pentru a avea mai mult autocontrol trebuie să dispunem de mai multă energie. Nivelul de energie de care putem dispune este legat de calitatea conexiunilor noastre la sursa de energie absolută, iar dintre toate conexiunile cea care contează cel mai mult este mintea. Despre numărulde conexiuni şi tipurile lor şcolile spirituale, filosofice şi religioase ale lumii au dezvoltat mai multe modele chiar dacă au vorbit despre aceeaşi realitate. În funţie de criteriile pragmatice pe care le-au avut în vedere sau în funcţie de puterea lor de pătrundere în aceste mistere înţelepţii au făcut descrieri diferite ale conexiunilor prin care omul este legat de sursa de energie absolută. Însă cu toţii au vorbit despre această sursă de energie absolută şi despre faptul că omul şi întreg universul provin din această sursă şi depind de legătura continuă cu această sursă.

III.1. Repausul dinamic

În Evanghelia lui Toma, text apocrif, Iisus spune: *„Veţi şti că Dumnezeu lucrează în voi atunci când veţi simţi în acelaşi timp o mişcare şi un repaus."* Din ceea ce am spus în legătură cu energia, reiese ideea existenţei unei origini a mişcării. Originea aceasta nu este neantul, ci dimpotrivă este o plinătate covârşitoare. În această origine se află în stare potenţială toate mişcările, toate transformările, toate formele şi numele care se vor manifesta mai devreme sau mai târziu. În repaus se află sursa mişcării. Rădăcinile puterii şi ale autocontrolului se află în repaus.

În „Tao te King" se spune: *„Fiţi cu totul fără de dorinţe şi menţineţi-vă într-o pace profundă. După o viguroasă înflorire orice lucru revine la obârşia sa. Această întoarcere la obârşie este REPAUSUL. REPAUS e întoarcerea la viaţă."* (XVI)

După ce am lăsat să înflorească toate dorinţele şi poftele noastre vom ajunge să simţim o nostalgie a stabilităţii. „Fiul risipitor" vrea să se întoarcă acasă. Însă, pentru unii rătăcirea a fost atât de lungă încât au uitat chiar şi faptul că au plecat de undeva şi o angoasă teribilă le macină sufletul: „care de unde am plecat?" - se întreabă ei de dimineaţa până seara şi de seara până dimineaţa. Inconştient, fiecare om simte nevoia de linişte şi echilibru, nevoie transpusă de-a lungul timpului în tot felul de forme sociale, de ideologii şi dogme. Liniştea sau repausul spre care tânjim se identifică cu originea fiinţei. Pentru foarte mulţi liniştea şi armonia cea mai înaltă înseamnă a fi din nou în locul în care s-au născut,

împreună cu părinții lor. Dar originea ființei nu este familia și astfel, nostalgia stabilității continuă să-și facă simțită prezența. Repausul este sursa tuturor mișcărilor. Din el provin toate și în el se vor întoarce toate după ce vor ajunge la maxima înflorire. Repausul este *cara* spre care tânjim fără să știm.

Dincolo de aceste inflexiuni poetice pe care le-a căpătat textul referitor la repaus, valoarea spirituală a acestuia rămâne încă învăluită în mister. Să simți în tine, în același timp, *un repaus și o mișcare* este în primul rând un paradox. Și când vrei să înțelegi cu ajutorul minții obișnuite paradoxurile nu te alegi decât cu o durere de cap.

Privind realitatea din perspectiva dualității, așa cum de altfel este și normal pentru un om aflat pe un nivel de conștiință obișnuit, trebuie să înțelegem că mișcarea și repausul sunt cei doi poli a-i întregului. A privi cu interes și a dezvolta doar pe unul dintre aceștia înseamnă a crea în mod conștient sau inconștient o profundă dizarmonie. Cel care depune cu adevărat un mare efort în activitatea sa cotidiană va ști întotdeauna să se și relaxeze profund. Însă cei care nu știu să se relaxeze nu vor putea nici să lucreze la cote înalte. Aceștia vor fi tot timpul tensionați, irascibili, neodihniți, buimăciți cu o minte încețoșată, veșnic nemulțumiți. Sunt pesimiștii omenirii, gata oricând să se plângă de orice lucru. Vreți să ajungeți ca ei? Sunt convins că nu, pentru că altfel nici n-ați fi ajuns să citiți aceste rânduri. Trebuie să învățăm însemnătatea repausului și, mai ales, dacă dorim să manifestăm un control deplin în orice situație, trebuie să avem grijă să nu uităm niciodată că o parte din ființa noastră nu cunoaște decât repausul. Repausul este în strânsă legătură cu sursa de energie absolută.

În „Tao te King" se afirmă faptul că mișcarea și repausul sunt polii unui întreg, tot așa cum plinul și golul sunt aspectele opuse și complementare ale întregului. Dacă ideea de *gol* ne pune întotdeauna în rezonanță cu vidul, cu lipsa, atunci ideea de *repaus* pentru omul obișnuit înseamnă lene, moleșeală, adică tot ceea ce este mai rău. Trăim într-o societate a omului-acțiune, tot timpul pe drumuri, cu telefon în mașină și la baie și pentru acest tip de societate non-acțiunea pare a fi tot ceea ce este mai rău. Rolul filosofilor, spunea Socrate încă de acum 2000 de ani este de a se plasa pe marginea drumului și de a opri din când în când rostogolirea de neînțeles a vieții mulțimilor oarbe.

„Tao e gol, dar acțiunea sa e fără de sfârșit" (Tao Te King, IV). Prin Tao este desemnat Dumnezeu, *Brahman* sau *Atman* din Upanishade. Despre El, Lao Tse ne spune că ar fi gol și cu toate acestea, cel puțin după cât se vede, el este plin, pentru că tot ceea ce există, există în și prin El.

„Treizeci de spițe se unesc în butucul roții; însă golul din centru îngăduie folosirea ei.

Argila este modelată în formă de oală; dar golul din interior face posibilă folosirea.

Pereții sunt străbătuți de uși și ferestre; golul lor îngăduie folosirea lor." (Tao Te King, XI).

Repausul trebuie învățat în mod conștient printr-o integrare volitivă a sa în viața de toate zilele. Nu este vorba să leneviți într-un fotoliu privind la televizor pentru a spune că exersați starea de repaus. Practica meditației, a concentrării mentale și a contemplației sunt absolut necesare pentru a înțelege Repausul în toată măreția sa.

Repausul ne pune în rezonanță cu Absolutul și tocmai de aceea trebuie exersat îndelung. Ce-ar însemna exersarea stării de repaus? Înseamnă a obține pe anumite perioade de timp imobilitatea corpului și a gândurilor. În fazele superioare de exersare a repausului yoghinii, de exemplu, reușesc inclusiv oprirea respirației și a bătăilor inimii. Însă în ultimă instanță repausul și mișcarea trebuie să se manifeste simultan. Aproape orice om simte o dorință puternică de a ajunge la repaus. Chiar dacă fiecare are opinia lui personală referitoare la repaus, cu toții se gândesc că va veni un timp când nu vor mai trebui să facă nimic. Acestea sunt extremele prin care trece omul obișnuit, pentru că cel înțelept își dă seama că repausul și mișcarea sunt două aspecte ale realității care nu pot fi separate niciodată complet. Astfel, cel plin de măiestrie învață cum să acționeze și în același timp să fie și în repaus. Ori de câte ori te afli în acțiune trebuie să te simți totodată și în repaus așa cum se manifestă de altfel și Dumnezeu.

Astfel, putem vorbi despre *repausul dinamic*. Să presupunem că la un moment dat mergeți pe un drum și deodată conștientizați faptul că mergeți pe un drum. Vă vedeți mergând ca și cum ați fi undeva deasupra capului și chiar mai mult, înglobând în conștiință atât punctul de plecare cât și cel de sosire vă întrebați cine se mai deplasează și unde? În acel moment sunteți atât în mișcare cât și în repaus. Același lucru se poate petrece în timp ce vorbiți: puteți uneori să vă priviți vorbind ca și cum ați fi două persoane - una care vorbește și alta care privește la cel ce vorbește. O parte a ființei este în acțiune o altă parte se află în repaus. Exersarea unui asemenea mod de manifestare poate conduce la dezvoltarea autocontrolului. Dacă atunci când vorbești, reușești să te observi vorbind, cu siguranță vei putea controla mult mai bine vorbirea. Avem atunci puterea de a alege mai bine cuvintele, de a ordona ideile, de a da intonația potrivită vocii etc.

Această stare de spirit poate să apară în ființa noastră exersând rezonanța cu starea de repaus.

Pentru că am fost obișnuiți să fim doar în acțiune, este necesar ca la început să exersăm starea de repaus prin imobilitatea corpului și a gândirii. Trebuie să rezervăm zilnic un timp pentru a ne opri corpul într-o poziție fixă. Trebuie să exersăm concentrarea gândurilor asupra unui singur obiect. În momentul în care „repausul" va compensa „acțiunea", se petrece ceva miraculos în întreaga ființă: vom vedea că repausul, liniștea sau calmul continuă să ne cuprindă ființa chiar și în timpul celor mai dinamice acțiuni. Și atunci vom manifesta un autocontrol desăvârșit.

III.2. Metode de creștere a puterii personale

Fără energie nu suntem capabili nici măcar să ne ținem pe picioare. Autocontrolul presupune existența unor resurse energetice mari la care să avem acces în orice moment. În fața noastră se deschid două căi: interacțiunea cu sursa absolută de energie și interacțiunea cu mediul ambiant. Dacă prima cale este puțin conștientizată și folosită, cea de a doua este pe înțelesul tuturor și totuși puțin cunoscută și folosită cu eficiență. Prima cale este trecută cumva pe by-pass, majoritatea oamenilor bazându-se aproape exclusiv pe resursele energetice obținute din interacțiunea cu Natura.

Metoda cea mai eficientă de a crește nivelul energetic al ființei ar fi să cunoaștem și să dezvoltăm „transformatoarele" prin care ne putem alimenta din sursa de energie absolută. Însă pentru aceasta ar trebui să avem o orientare spirituală clară și fermă. În lipsa unei asemenea orientări omul își caută resursele energetice în tot felul de substanțe „energizante" care mai de care mai miraculoase și, astfel, centrul de greutate al ființării sale cade pe corpul material.

Când suntem conectați la sursa de energie absolută, mintea, vorbirea și trupul devin doar vehicule ale energiei. Adică ele preiau toată energia de care au nevoie din sursa absolută. La extrem se poate renunța complet la orice tip de hrană sau chiar și la aer fără a altera corpul material. Atunci când conexiunea pe cele trei planuri la sursa de energie absolută este fermă, trupul devine principala sursă de energie a omului. Aceasta este o soluție de avarie. De aceea nivelul de energie este relativ scăzut și durează puțin. Cu cât omul se bazează mai mult pe energia produsă de corpul său cu atât are viața mai scurtă. În perioada Adamică viața omului era de aproape 1000 de ani, pe când în zilele noastre e undeva pe la 70 de ani. Cu cât vom avea un transformator mental mai bun cu atât va crește și durata de viață. Acest lucru rezultă și din statisticile ultimelor sute de ani, care arată cu cu cât a crescut puterea minții a crescut și durata medie de viață.

Este important să înțelegeți că omul dispune de două căi prin care își asigură rezervele energetice. Problema este că cele două căi sunt dezechilibrate și mai ales sunt dezechilibrate în direcția proastă. Adică 99% din necesarul de energie este produs de corp și cel mult un procent este preluat din sursa infinită de energie. Cele două căi este bine să fie echilibrate, iar la modul ideal ar fi bine chiar să inversăm proporțiile.

Pentru că e bine să pornim de la ceea ce este familiar majorității o să începem prezentarea metodelor de creștere a puterii personale vorbind despre energia pe care o producem în interiorul corpului prin interacțiunea cu mediul ambiant.

III.2.1. Eliminarea consumatorilor inutili de energie

Având în vedere că energia pe care o poate elibera corpul este limitată trebuie să reducem pierderile și să raționăm consumul. Ar fi o dovadă de prostie să puneți apă într-o găleată plină de găuri, să aruncați nucile în pod cu o furcă, să cărați lumina în cameră cu butoiul etc. Omul nu este un sistem energetic închis. El interacționează permanent cu mediul chiar dacă ar fi să ne gândim numai la respirație și alimentație și, cu toate acestea, puțini oameni sunt conștienți de interacțiunile lor cu mediul înconjurător. Datorită impresiei puternice pe care le-o produce simțul eului, cei mai mulți ajung să se considere o individualitate bine conturată, separată de universul exterior. A considera că aerul te pătrunde tot așa cum apa pătrunde un burete scufundat în ea, pare un subiect hilar pentru mulți oameni și totuși moleculele de oxigen ajung până la cea mai ascunsă celulă a corpului. Vom vedea mai târziu că atunci când reușim să conștientizăm acest lucru, practic realizăm un exercițiu de creștere a energiei lăuntrice.

Deocamdată să vorbim despre risipă. Omul fiind un sistem energetic deschis, înseamnă că există un flux permanent de energie și substanță, care se deplasează de la exterior către interior și de la interior către exterior. Un om sănătos și armonios dezvoltat din toate punctele de vedere va realiza permanent un echilibru perfect între cele două fluxuri de energie, substanță și informație care îi traversează ființa de la exterior către interior și de la interior către exterior. Atunci când între aceste două fluxuri apar dezechilibre importante, cu siguranță avem de-

a face cel puţin cu o boală de metabolism. Medicina tradiţională chineză, cunoscută la noi mai ales sub forma acupuncturii, precizează în mod explicit care sunt bolile produse de excesul de energie şi care sunt bolile produse de deficitul de energie. De obicei, bolile cronice au la bază un deficit energetic, ceea ce arată că este mult mai uşor să ajungi la un deficit decât la un surplus de energie.

Ca atare, este evident că trebuie să ne orientăm atenţia în special în direcţia deficitului energetic pentru a-i descoperi cauzele.

Pierdem foarte multă energie prin intermediul digestiei datorită consumării unor alimente greoaie şi, mai ales, datorită combinării total nepotrivite a alimentelor. În zilele noastre toţi cei care vor să obţină performanţă în domeniul sportiv sunt asistaţi de nutriţionişti, care le raţionalizează perfect alimentaţia. Astfel, sportivii ating un maximum de energie. Este necesar să învăţaţi câte ceva despre alimentaţie; chiar şi numai ceea ce voi prezenta într-un paragraf ulterior vă va ajuta foarte mult.

Pierderi mari de energie se produc prin pălăvrăgeală. Atenţie că pălăvrăgeala este atât vorbirea curentă (cu voce tare) cât şi vorbirea interioară (vorbirea în gând). Pălăvrăgeala conduce la o risipă importantă de energie pentru că ea acţionează la nivelul resurselor nobile ale fiinţei. Una este să risipeşti câteva bucăţi de lemn şi cu totul altceva este să risipeşti lingouri de aur. Pălăvrăgeala şi mai ales vorbirea în gând diminuează foarte mult energia mentală, cea prin care se realizează, de regulă, autocontrolul. De altfel s-a constatat că persoanele care pălăvrăgesc foarte mult au o slabă eficienţă în acţiunile lor („vorba multă sărăcia omului"- spune un proverb) şi, mai ales, au o slabă putere a cuvântului. Pentru a se face ascultaţi şi înţeleşi ei trebuie să rostească foarte multe cuvinte (e firesc nu? - că doar de aceea sunt palavragii).

Multă energie se pierde inutil datorită organizării proaste a activităţilor zilnice. Nu spun că este necesar un program riguros, ca la armată, dar o planificare sumară a activităţilor din zilele următoare sau cel puţin din ziua respectivă este absolut necesară. Dezorganizarea conduce la haos şi aceasta implică o slăbire a fiinţei. Un proverb românesc spune că „leneşul mai mult aleargă". Deci, depuneţi un efort pentru a vă planifica activităţile cotidiene şi veţi economisi multă energie vitală, psihică şi mentală.

O altă sursă de risipă a energiei o constituie proasta corelare dintre efort şi relaxare. Odihna sau relaxarea trebuie realizată în mod conştient. Atunci când relaxarea nu este realizată în mod conştient, tindem să devenim foarte pasivi, receptivi şi aproape inerţi şi acest lucru atrage după sine starea de plictiseală.

Să nu ne angrenăm în acţiuni care depăşesc limitele noastre de efort. Uneori din dorinţa de a ajuta cât mai mulţi oameni este posibil să ne asumăm prea multe responsabilităţi, ceea ce ne va conduce la un stres teribil de păgubos. Trebuie să ştim că un om care stăpâneşte autocontrolul are puterea şi curajul să refuze solicitările care îi sunt adresate, dacă el simte că nu poate să facă faţă cererii respective. Poate că nu sunt prea clar în ceea ce vreau să spun aici şi de aceea vă voi prezenta un exemplu. Să presupunem că Mitică se întâlneşte cu Ionel, fostul lui coleg de şcoală, după mai mulţi ani în care nu s-au văzut deloc. Fiecare îşi povesteşte realizările sale. Mitică spune: „Dragul meu, am ajuns să lucrez la rectoratul Universităţii". „Ah, ce bine că te-am întâlnit" - spune Ionel, luându-i vorba din gură – „ştii, fiul meu e student şi are probleme cu matematica. N-o poate pricepe oricât ar învăţa. Nu vrei tu să intervii pe lângă profesorul cutare?" Mitică nu poate să-l refuze şi îi promite că va aranja totul. Se despart fericiţi, zâmbind, dar Mitică se înnegreşte la faţă imediat după ce s-a îndepărtat de Ionel. „Ce mă fac?" - îşi spune el. „Eu nu-s decât un simplu portar la rectoratul Universităţii. Cum să-l abordez pe profesorul cutare?" - şi astfel se declanşează o problemă care îi va provoca un stres puternic şi, în consecinţă, un consum energetic foarte mare şi absolut inutil.

Deci, să evităm să ne angrenăm în acţiuni care ne depăşesc cu mult prea mult posibilităţile pe care le avem. Ne vom face rău şi nouă şi celorlalţi pe care îi implicăm în asemenea lucruri.

Minciunile risipesc multă energie. O minciună atrage întotdeauna o altă minciună şi astfel trebuie să facem faţă unor cerinţe din ce în ce mai mari, pentru a ne păstra „onorabilitatea". Să fim autentici şi nu numai că nu vom mai risipi energia, dar, dimpotrivă, vom ajunge să cumulăm foarte multă energie. Cine are curajul să susţină adevărul acela va fi susţinut de Adevăr, iar Adevărul este însuşi Dumnezeu. Şi cine n-ar vrea să se bucure de o asemenea susţinere?

Se pierde multă energie atunci când rămânem în stări sufleteşti dezastruoase fără a face eforturi pentru a le depăşi. Melancoliile prelungite,

scepticismul, tristeţile inutile, grijile nenumărate, gelozia, resemnarea şi în sfârşit prostia - toate conduc la o mare risipă de energie. Cei aflaţi în asemenea stări sunt în general oameni slabi, care abia se ţin pe picioare. Asemenea stări menţinute o perioadă mare de timp, generează tot felul de boli, chiar şi la nivelul corpului, nu numai la nivelul sufletului.

Cei care sunt permanent nemulţumiţi, care au tot timpul un motiv să se plângă, se plasează de asemenea într-o ipostază de mari risipitori. Este necesar să fim împăcaţi cu ceea ce avem, adică să nu ne mai plângem în stânga şi în dreapta de lipsurile noastre, ci să ne străduim să acţionăm în vederea îndepărtării situaţiilor respective neplăcute.

Invidia şi mândria sunt trăsături de caracter care se ţin cu „cheltuială" multă.

Stările de furie şi mânie sunt o adevărată catastrofă pentru planul mental. Consumul de energie într-o criză de furie este extraordinar de mare. Nu ştiu dacă aţi fost vreodată atenţi să observaţi faptul că orice om, după o criză puternică de furie, simte nevoia instinctivă de a se odihni. Mintea lui este epuizată; percepţia se tulbură, inteligenţa scade, memoria dispare într-o măsură mai mare sau mai mică şi toate acestea datorită consumului foarte mare de energie care a avut loc.

Acestea sunt cele mai uzuale căi de pierdere a energiei lăuntrice. Urmăriţi să le eliminaţi înainte de a începe antrenamentul în dobândirea autocontrolului.

III.2.2. Alimentaţia - principala sursă de energie

Pentru marea majoritate a oamenilor alimentaţia este sursa principală de energie sau putere. Mâncarea este cea care ne dă putere, forţă sau vlagă. Din nefericire, majoritatea oamenilor tratează cu foarte multă superficialitate acţiunea fundamentală de a se hrăni. Cunoştinţele lor în privinţa alimentaţiei sunt minime, ca să nu spun de-a dreptul inexistente. Ei se hrănesc bazându-se pe un arhaic principiu al plăcerii sau pe un mimetism profund ancorat în mintea lor ancestrală.

Un text din tradiţia spirituală a Indiei afirmă: *„Când hrana este pură, întreaga natură devine pură, memoria devine fermă; şi atunci când un om se află în posesia unei memorii ferme, toate legăturile şi raporturile lui devin puternice şi riguroase."* (Chandogya Upanishad, VII.26-2)

Textele sacre ale spiritualităţii Orientului se referă întotdeauna şi la hrană. Ele conţin precizări clare cu privire la alimentele care trebuie consumate şi care trebuie să fie evitate. Consider că nu trebuie să ne mire dacă în unele texte de o înaltă ţinută filosofică şi spirituală vom găsi pagini întregi consacrate alimentaţiei. Alimentele interacţionează cu fiinţa umană pe trei niveluri: substanţial, energetic şi informaţional. Astfel, deducem că alimentaţia este un proces foarte complex şi cel care doreşte să ajungă la o profundă **cunoaştere de sine** va trebui să depună un efort considerabil şi în ceea ce priveşte cunoaşterea alimentaţiei. *„Când hrana este pură întreaga natură devine pură"* - se spune în Chandogya Upanishad; şi puritatea este întotdeauna în legătură cu noţiunile de: **armonie, forţă, cunoaştere şi iubire**. De asemenea, *„Când hrana este pură, memoria devine fermă"*. Dacă noi vom înţelege prin memorie capacitatea de conştientizare, atunci legătura dintre memorie şi autocontrol este evidentă. Memoria poate fi definită şi ca o conştientizare a trecutului. Atunci când conştientizarea trecutului devine fermă, adică *„atunci când un om se află în posesia unei memorii ferme, toate legăturile şi raporturile lui devin puternice şi riguroase."*, ceea ce implică desigur o capacitate de autocontrol sporită, pentru că tocmai am vorbit despre legătura care există între forţă-putere-energie şi autocontrol. Apoi, memoria este cea care ne permite să avem o viziune mai largă asupra realităţii şi astfel, orice eveniment este corelat cu altele anterioare şi nu mai putem fi luaţi atât de uşor prin surprindere. Un om cu o viziune mai largă asupra realităţii este capabil de autocontrol.

Un alt text spiritual - „Bhagavad-Gita" face următoarele precizări cu privire la hrană:

„Hrana ce place tuturor este de trei feluri; la fel ca şi sacrificiul, asceza şi dania.

Bucatele care sporesc viaţa, vioiciunea, puterea, sănătatea, fericirea şi bucuria - cele gustoase, cu ulei, care nu se strică, plăcute - le plac (şi le consumă) cei ce fin de sattva".

Deci, mâncărurile care atunci când sunt consumate sporesc viaţa, sănătatea, voia-bună, **calmul**, optimismul toate sunt *sattva*-ice (sau pure) şi sunt recomandate de către toţi înţelepţii, mai ales, celor care doresc să evolueze pe o cale spirituală.

„Bucatele care sunt amare, acre, sărate, prea fierbinţi, iuţi, fără gust,

care ard - plăcute celor ce țin de rajas (oameni dinamici, activi) - sunt dătătoare de suferință, supărare și boală".

În acest vers nu numai că se menționează alimentele care țin de *rajas* (calitate a naturii exprimată prin tendința de împrăștiere, dinamism, activitate acțiune în lumea exterioară), dar chiar se menționează clar, că ele produc suferința, supărarea și boala.

„Stătută, cu gust pierdut, rău mirositoare, stricată, fiartă excesiv, resturi nepotrivite pentru sacrificiu - așa este mâncarea celor ce țin de tamas".

Tamas sau forța inerției, care trage în jos, care agață greutăți de marginile sufletului îngreunându-i aripile, este amplificată de mâncărurile stricate, rău mirositoare, fierte mai mult de trei ore, sărăcite de elementele vitale (cum ar fi alimentele obținute prin rafinare și suprarafinare).

Alimentele din prima categorie, cele care sunt în legătură cu puritatea, trebuie să fie consumate din ce în ce mai mult, iar celelalte, care țin de *rajas* și *tamas* trebuie să fie eliminate din alimentație. Chiar dacă alimentele din cea de-a doua categorie sunt capabile de a genera o anumită vitalitate, ele produc totodată și foarte multe toxine, care îngreunează mintea și treptat îmbolnăvesc corpul și sufletul.

Ceea ce v-am prezentat până acum constituie un prim criteriu de clasificare a alimentelor și este necesar să țineți cont de el dacă doriți să vă dezvoltați autocontrolul. Deci, trebuie să vă străduiți ca de acum înainte să consumați doar *„bucatele care sporesc viața, vioiciunea, puterea, sănătatea, fericirea și bucuria"*. Acestea sunt: **mierea de albine, polenul, laptele** (pe cât posibil natural, nepasteurizat), **untul, smântâna, brânza proaspătă, cerealele complete (grâu, hrișcă, orez, orz, secară), legumele și fructele consumate într-o stare cât mai apropiată de starea lor naturală, uleiul presat la rece, alimentele organice sau ecologice cum mai sunt numite**. După cum vedeți, alimentele care vă pot favoriza obținerea autocontrolului sunt relativ puține ca număr, dar veți afla în curând că și energia care provine din alimente este destul de mică în comparație cu alte surse pe care le avem la dispoziție.

Carnea face parte din alimentele *rajas*-ice și *tamas*-ice și chiar dacă ea constituie o sursă importantă de proteine pentru majoritatea oamenilor, provoacă totodată și multă împrăștiere mentală, agitație, suferință, tendința către o viață instinctuală și foarte multe boli. Mintea unui om care consumă în mod frecvent carne, nu va ajunge niciodată să cunoască starea de calm profund despre care vorbeam în primul capitol. Mintea acelui om va fi permanent agitată și va

manifesta cu multă ușurință gânduri de invidie, gelozie și orgoliu, va avea deseori crize de furie urmate de stări depresive.

Mâncarea puternic condimentată, alimentele sărate, alcoolul, peștele, carnea etc. excită pasiunile, emotivitatea și fac ca mintea să devină banală și impură, excitând-o fără rost. De asemenea, aceste alimente, alături de cele *tamas*-ice, provoacă somnolența și lenea.

Un alt criteriu pe care trebuie să-l avem în vedere atunci când ne alegem hrana este dat de cunoașterea principiilor *yin* și *yang* din filosofia *tao*-istă chineză. Ce sunt aceste principii sau forțe?

Nu este greu să constatăm că în Natură există întotdeauna o anumită dualitate. Există două fețe ale unei monezi și orice acțiune este urmată de o reacțiune. Binele și răul sunt două aspecte contrarii, dar pentru că ele în mod indubitabil fac parte dintr-un întreg sunt și complementare. Ziua și noaptea, bărbatul și femeia, căldura și răceala, uscăciunea și umezeala sunt doar câteva exemple de contrarii complementare care au condus la o generalizare cunoscută sub forma principiilor *yang* și *yin* în filosofia chineză.

Practic, tot ceea ce există în Natură este rodul unei permanente interacțiuni dintre două *forțe* opuse ca sens, dar complementare, una pozitivă, masculină, solară denumită *yang* și alta negativă, feminină, lunară, *yin*. Având în vedere că aceste două principii sunt complementare, ele trebuie să aibă un punct comun de conjuncție. Astfel, se consideră că nici unul din cele două principii nu există, în mod absolut, în nici un fenomen sau obiect al Naturii. Deci, în orice fenomen sau obiect al Naturii există ambele principii chiar dacă unul poate să fie predominant, iar celălalt să fie într-o cantitate nesemnificativă. Acest lucru este sugerat și de simbolul tradițional al principiilor *yang-yin*.

În partea luminoasă - *yang* - există un punct întunecat, simbolizând principiul *yin*, iar în partea întunecată - *yin* - există un punct luminos, simbolizând principiul *yang*. Mircea Eliade spune: *„Toate simbolurile polare sunt disponibile (adică ne sunt prezentate) astfel încât să facă să reiasă conjuncția lor; de exemplu bufnița sau altă figură simbolizând întunericul este înzestrată cu „ochi solari", în timp ce emblemele luminii sunt marcate de un semn nocturn."* (Mircea Eliade, „Istoria credințelor și ideilor religioase", vol.II).

Chiar dacă cele două principii cosmice au un domeniu propriu de guvernare, există întotdeauna un punct comun care poate fi considerat drept origine pentru ambele principii. De exemplu, Aurora poate fi considerată atât ca început al zilei cât și ca sfârșit al nopții. Depinde de punctul din care privim.

Aceste două principii cosmice, *yin-yang*, sunt responsabile nu numai de polaritatea aspectelor create în acest univers, ci și de ciclicitatea lor. Citând în continuare din lucrarea lui Mircea Eliade aflăm că *„Importanța perechii de contrarii **yin-yang** ține nu numai de faptul că a servit drept model de clarificare universală, ci și de acela că s-a dezvoltat într-o cosmologie care, pe de o parte, sistematiza și valida numeroase tehnici ale trupului și discipline ale spiritului, și, pe de altă parte, incita la speculații filosofice din ce în ce mai riguroase și sistematice"*. (Mircea Eliade, „Istoria credințelor și ideilor religioase", vol.II).

Între principiile *yin - yang* și alternanța complementară a celor două sexe există o perfectă simetrie. Tot ceea ce este natură feminină în acest univers ține, sau altfel spus, este guvernat de principiul *yin*; și tot ceea ce este masculin, este guvernat de principiul *yang*.

În continuare voi prezenta doar acele aspecte ale principiilor *yin-yang* care au legătură directă cu autocontrolul. *Yin*-ul este centrifug, *yang*-ul este centripet. Dezordinea ține de *yin*, ordinea ține de *yang*. Receptivitatea este o caracteristică a principiului *yin*, emisivitatea este caracteristica principiului *yang*. *Yin*-ul este pasiv, *yang*-ul este activ. Moliciunea este în legătură cu energia *yin*, duritatea este în legătură cu energia *yang*. Această enumerare ar putea continua foarte mult, însă, oprindu-ne asupra principalelor caracteristici prezentate, reiese faptul că autocontrolul poate fi ușor dobândit prin amplificarea în ființă a energiei de tip *yang*. Această afirmație este în strânsă legătură cu ceea ce vă spuneam în primul capitol referitor la stăpânirea de sine, fermitate și calm. Autocontrolul perfect provine întotdeauna din starea de calm profund, adică dintr-un echilibru perfect al principiilor *yin-yang*, însă este necesar să nu uitați faptul că starea de calm profund apare în urma exersării stăpânirii de sine și a fermității și nu în urma unei stări de lene prelungite. Iar acestea două, stăpânirea de sine și fermitatea, sunt caracteristici ale principiului *yang*. Privită din acest punct de vedere problema autocontrolului, înseamnă că trebuie să urmărim amplificarea constantă a energiei *yang* până când putem compensa energia de tip *yin* și astfel să obținem un echilibru perfect.

După această expunere teoretică să revenim la problema alimentației. Dacă tot ceea ce există în acest univers provine din îmbinarea continuă a celor

două principii cosmice *yin-yang* înseamnă că și alimentele sunt caracterizate de o energie *yin* sau *yang*. Există alimente care prezintă o ușoară dominantă *yin*, o dominantă accentuată *yin* și, în sfârșit, o dominantă excesivă *yin*. Același lucru este valabil și pentru energia *yang* din alimente. În momentul în care noi ne hrănim, odată cu alimentele introducem în ființă și o energie subtilă de tip *yin* sau *yang*. Această energie este reală și se simte cu atât mai puternic cu cât fructele și legumele respective sunt mai proaspete.

În continuare voi prezenta o clasificare a alimentelor *yin* și *yang* pentru a ști ce anume să mâncați și în ce cantitate, pentru a obține un echilibru între cele două tipuri de energii subtile.

ALIMENTE EXCESIV *YIN* (SAU TRIPLU *YIN*)

Cereale: germeni de grâu
Legume: vinete, roșii, cartofi, ardei, bob, fasole, castravete, spanac, dovleac, sparanghel, măcriș, anghinare
Produse lactate: iaurt, chefir, brânză de vaci, smântână, brânză topită, brânză afumată, unt
Fructe: ananas, mango, grapefruit, portocale, lămâi, mandarine, banane, smochine
Băuturi: coca-cola, ciocolată, sucuri de fructe care sunt yin, băuturi îndulcite cu zahăr, alcoolul (de orice tip)
Condimente: ghimbir, ardei iute, curry, piper, ardei usturat
Diverse: miere, zahăr rafinat, zahăr candel, zahăr de trestie, zahăr de sfeclă

ALIMENTE ACCENTUAT *YIN* (SAU DUBLU *YIN*)

Cereale: -
Legume: mazăre verde, sfeclă roșie, țelină, usturoi
Produse lactate: lapte
Fructe: pere, struguri, piersici, pepeni galbeni, prune
Băuturi: ceai colorat
Condimente: oțet, muștar, cuișoare, nucșoară, vanilie
Diverse: ulei de arahide, ulei de măsline

ALIMENTE OBIȘNUIT *YIN* (SIMPLU *YIN*)

Cereale: porumb, secară

Legume: varză de Bruxells, conopidă, salată verde
Produse lactate: caşcaval de Cammembert
Fructe: măsline verzi
Băuturi: ape minerale gazoase, apă, sifon, ceai de măceşe, ceai de cătină
Condimente: dafin, anason, chimion
Diverse: ulei de tumesol

ALIMENTE EXCESIV *YANG* (SAU TRIPLU *YANG*)
Cereale: -
Legume: zinenjo, seminţe de floarea soarelui, seminţe de susan, ginseng
Produse lactate: -
Fructe: polen de albine
Băuturi: ginseng
Condimente: genţiană, sare de mare nerafinată
Diverse: -

ALIMENTE ACCENTUAT *YANG* (SAU DUBLU *YANG*)
Cereale: hrişcă
Legume: mănătarcă, morcov, alge marine, soia, rapiţă, creson, rădăcină de păpădie, seminţe de dovleac
Produse lactate: brânză de capră
Fructe: mere, nuci
Băuturi: ceai matur, ceai, kohren, ceai de busuioc, suc de mere
Condimente: pătrunjel, salvie, hrean, şofran, cicoare, haşmă
Diverse: ouă (doar cele fecundate), ulei de floarea soarelui, ulei de soia

ALIMENTE OBIŞNUIT *YANG* (SAU SIMPLU *YANG*)
Cereale: orz, ovăz, orez, mei, grâu
Legume: varză albă, linte, păpădie, lăptucă, andive, urzici, varză creaţă, praz, năut, ridiche de lună, nap, ceapă
Produse lactate: şvaiţer, gruyere, caşcaval de Pirinei, brânză de Olanda
Fructe: măsline negre, fragi, căpşuni, mure, stafide, castane comestibile
Băuturi: surogate de „cafea" obţinute prin prelucrarea rădăcinilor de cicoare, năut păpădie, brusture
Condimente: arpagic, scorţişoară, mărar, cimbru, cimbrişor, rosmarin
Diverse: ulei de susan, ulei de rapiţă, ulei de eucalipt, ulei volatil de mentă, brad, coriandru, halva cu seminţe de susan şi de floarea soarelui

Am prezentat doar alimentele lacto-vegetariene pentru că numai acestea sunt recomandate practicanţilor spirituali de pretutindeni. Nu voi face acum o prezentare pe larg a avantajelor alimentaţiei lacto-vegetariene, dar vă recomand să citiţi unele studii de macrobiotică precum şi câteva din cărţile care au apărut în limba română despre alimentaţie.

Alimentaţia lacto-vegetariană reduce foarte mult toxinele care apar în urma digestiei. Se consumă mult mai puţină energie pentru digerarea şi asimilarea alimentelor. Corpul devine mai pur, mai sănătos, mai luminos. La nivel mental se observă o mai mare flexibilitate a gândurilor şi chiar o anumită elevare a acestora.

În funcţie de dominanta energetică pe care o prezentăm, *yin* sau *yang*, vom căuta să consumăm preponderent alimente care ţin de energia deficitară pentru a o spori. Având în vedere că alimentaţia obişnuită a omului contemporan este formată din alimente predominant *yin* (consultaţi tabelele prezentate mai sus) este necesar ca o perioadă de timp de acum încolo, să consumăm preponderent alimente de tip *yang*. De altfel, pentru a compensa deficitul de energie *yang* prin intermediul alimentaţiei au fost puse la punct unele regimuri speciale. Dintre cele mai cunoscute sunt cele ale doctorului japonez George Oshawa, care constau în următoarele:

1. Primul regim al doctorului Oshawa recomandat de către mulţi terapeuţi naturişti constă în a mânca timp de zece zile doar patru tipuri de cereale: grâu, orez, hrişcă şi mei. Nu-i obligatoriu să fie prezente toate cele patru tipuri de cereale. Le veţi consuma pe acelea pe care le aveţi la dispoziţie, dar vă recomand să vă faceţi rost în principal de grâu (boabe integrale) şi orez. Cele patru cereale se consumă fierte sau coapte sau puteţi prepara diferite terciuri din făina integrală obţinută prin măcinarea lor. Este permisă şi sarea grunjoasă (nerafinată).
2. Al doilea regim presupune ca timp de zece zile să consumaţi doar mere, care să fie cât mai coapte şi dulci. Timp de zece zile nu se consumă altceva decât mere şi, eventual, ceai de busuioc.

Regimul bazat pe cereale este uluitor prin efectele benefice pe care le produce asupra organismului. Repetat de mai multe ori, cu pauze de trei-cinci zile poate vindeca bolile care au apărut datorită excesului de energie *yin*, deci inclusiv cancerul (care n-a ajuns în faza de metastază). Pe de altă parte, acest regim purifică foarte mult corpul fizic, sporeşte claritatea mentală şi memoria, dezvoltă autocontrolul.

Dacă ne-am hotărât să creştem energia lăuntrică prin intermediul

alimentației trebuie să ținem cont cu strictețe de trei principii de bază: 1) ce mâncăm? 2) cum mâncăm? și 3) când mâncăm? La aceste întrebări veți găsi răspunsuri detaliate în cartea mea *Arta de a trăi*.

III.2.3. Exercițiile fizice

Exercițiile fizice sunt necesare, deoarece prin intermediul lor se îndepărtează sedentarismul, inerția, tendința spre comoditate, moleșeala. Ele ajută extraordinar de mult la eliminarea reziduurilor toxice din corp și la îndepărtarea energiilor perturbatoare de la nivel psihic. Împrăștie angoasele, depresiile, melancolia, neliniștile de tot felul și elimină rezonanța cu starea de neputință.

Mersul pe jos în ritm alert, pe distanțe lungi și teren accidentat, este benefic pentru sistemul digestiv, ajută la menținerea clarității mentale în situații critice și favorizează încrederea în sine. Menținerea stării de elasticitate a corpului este o condiție absolut necesară pentru manifestarea forței și agilității în diferite situații. Suplețea coloanei vertebrale este secretul tinereții și al sănătății perfecte. De aceea este necesar să acționăm prin intermediul unor exerciții adecvate, pentru a fortifica întreaga coloană vertebrală, pentru a o menține elastică și perfect sănătoasă.

Chiar dacă astăzi este la modă fitnesul și exercițiile Tae-bo cele mai bune exerciții fizice care pot îndeplini toate cerințele sunt cele din *hatha yoga* - celebrele *asanas*. După ce le veți învăța de la un instructor competent, obișnuiți-vă să realizați zilnic una-două ore astfel de exerciții. Veți spori foarte mult energia ființei prin practicarea acestor posturi corporale deoarece, *asanele* acționează direct asupra rezonatorilor în vederea purificării și energizării lor. Sistemul muscular nu trebuie dezvoltat excesiv. Exercițiile fizice nu trebuie să aibă drept scop creșterea masei musculare, ci menținerea elasticității și suplețiii mușchilor și a coloanei vertebrale în mod special. Se va evita întotdeauna realizarea exercițiilor fizice care provoacă o transpirație abundentă. Execuția *asanelor* respectă din plin aceste cerințe desnul de importante pentru cel ce dorește să-și dezvolte nu doar forța fizică, ci mai ales, forța mentală și spirituală.

Practicarea unuia sau mai multor sporturi, reprezintă o altă modalitate eficientă, mai ales pentru cei din mediul urban, de a spori energia interioară. Sportul competițional poate dezvolta într-o anumită măsură dorința de auto-depășire, capacitatea de a depune eforturi susținute, ambiția și voința. Toate acestea sunt dezvoltate armonios atât timp cât nu vom uita că orice sport nu este

altceva decât un joc. Păstrându-ne o atitudine adecvată, de sportivitate, vom dezvolta capacitățile psihice într-un mod armonios și în același timp eficient. Practicarea *asanelor* sau a oricăror altor exerciții fizice trebuie realizată cu toată seriozitatea. Vom urmări să executăm perfect fiecare exercițiu, dăruind de fiecare dată tot ceea ce este mai bun în noi. Numai astfel vom ajunge la o dezvoltare psihică adecvată manifestării autocontrolului. Practicarea de mântuială sau doar din plictiseală a unor exerciții fizice este lipsită de eficiență în ceea ce privește autocontrolul și chiar conduce la o anumită uzură fizică și psihică pe care o vom resimți din plin.

Dintre sporturi, înotul este cel mai complex și de aceea este recomandat chiar și celor care execută posturile corporale complexe din *hatha yoga*. De asemenea, practicarea unor sporturi care solicită îndemânarea, atenția, concentrarea, simțul echilibrului sunt recomandate.

III.2.4 Asceza și *tapas*-ul - cele mai eficiente metode de creștere a energiei

Pînăacum am vorbit despre modalitățile strict materiale ca să le spunem așa prin care putem să ne sporim energia lăuntrică. Alimentația și exercițiile fizicea vizează în principal energia obținută prin corpul material. Prin cele ce urmează vom trece la metode care vor ține cont și de natura noastră spirituală. Termenul de *tapas* se traduce prin „căldură", „ardoare" dar, el desemnează, în general, acea căldură care apare în urma unui efort ascetic. Puterea care rezultă în urma *tapas*-ului are un caracter creator atât pe plan cosmic cât și pe plan spiritual individual: „prin *tapas*, ascetul devine clarvăzător și chiar îi încorporează pe zei" (Mircea Eliade, Yoga - nemurire și libertate). Noțiunea de *tapas* provine din spiritualitatea popoarelor indo-europene și aborigene. După cum precizează Mircea Eliade în lucrarea sa „Yoga - nemurire și libertate", putem spune că aceste populații aveau o practică și o teorie a *tapas*-ului foarte bine dezvoltate.

În mod concret, fără a filosofa prea mult, putem spune că *tapas*-ul este o modalitate prin care ființa umană își încorporează (își aduce în microcosmos) foarte multă putere sau energie. Există foarte multe forme de *tapas*, fiecare generând un anumit tip de putere. Toate tehnicile și exercițiile spirituale care conduc la sporirea „căldurii interioare" (numită uneori și „căldură mistică") fac parte din practica *tapas*-ului. Deci, este evident că *tapas*-ul reprezintă o modalitate de creștere a puterii lăuntrice.

Ce reprezintă, concret, un *tapas*?

Orice efort în a controla corpul fizic, psihicul şi mintea, pe orice cale, poate fi considerat o formă de *tapas*. Cuvântul sanscrit *tapas* mai este tradus în limba română prin austeritate. Cuvântul „austeritate" nu reprezintă, totuşi, întocmai semnificaţia cuvântului *tapas*. *Tapas* semnifică orice acţiune orientată asupra corpului, psihicului, minţii, energiei sexuale şi vorbirii, care dezvoltă voinţa şi care serveşte la controlul deplin al activităţii umane inconştiente de tip reflex. *Tapas* mai înseamnă şi orice formă de autocontrol precum şi toate acele legăminte sau jurăminte de a realiza anumite acţiuni cum ar fi: aprinderea de lumânări, citirea textelor sacre, oferirea în mod regulat a unei anumite sume de bani sau alimente celor săraci sau - în general - orice alt tip de acţiune care serveşte la reducerea şi anihilarea puterii naturii inferioare şi egoiste din noi şi la creşterea accelerată a puterii divine, superioare, universale, care se găseşte în stare latentă în orice fiinţă şi care nu aşteaptă decât să fie trezită.

Ca oameni care doresc să-şi sporească puterea lăuntrică în vederea exersării autocontrolului, este necesar să ne întoarcem cât mai repede la un mod de viaţă mai simplu, renunţând la atracţia confortului excesiv, care ne face să devenim anemici, atât fizic cât şi mental. Trebuie să reviznuim şi să reconstruim forţa morală interioară şi puterea voinţei astfel încât să devenim stăpânii propriei vieţi.

Tapas-ul dezvoltă puterea de concentrare, magnetismul benefic irezistibil, charisma şi forţa interioară.

Cuvântul asceză provine din limba greacă şi înseamnă exerciţiu. Deci, orice exerciţiu practicat în vederea creşterii „căldurii" interioare reprezintă un *tapas*. Pentru a concretiza aspectele legate de *tapas*, noţiune ce poate fi tradusă prin austeritate sau asceză, vă propun unele exemple concrete.

1. Trezirea la o oră matinală timp de o lună de zile.
2. Renunţarea la mâncarea preferată pe o durată de minim zece zile.
3. Interdicţia de a privi la televizor timp de cel puţin şapte zile.
4. A merge zilnic, timp de 15 minute într-o biserică.
5. A nu rosti nici un cuvânt obscen, nici o înjurătură timp de o săptămână. Dacă la un moment dat „ne scăpăm" vom reîncepe un interval de şapte zile.

Toate exerciţiile pe care le veţi găsi în capitolul următor pot fi abordate ca diferite forme de *tapas*.

Întotdeauna printr-un *tapas* trebuie să avem în vedere depăşirea unor

limitări sau slăbiciuni. Dacă luăm exemplul unei benzi elastice, vom căuta întotdeauna ca această bandă să fie întinsă, încordată, dar vom avea în vedere să nu o întindem niciodată prea mult. *Tapas*-urile pe care le vom alege nu vor depăşi cu mult capacitatea actuală de a face eforturi. Altfel, după ce dispare entuziasmul incipient, ne vom trezi debusolaţi în faţa unor eforturi imense, incapabili de a le realiza. Apare atunci o diminuare a încrederii în sine, poate chiar şi un complex de vinovăţie şi acestea două sunt foarte dăunătoare pentru suflet.

Pentru a realiza un *tapas*, care poate fi înţeles şi ca un jurământ sau un legământ, trebuie să stabilim toate condiţiile de desfăşurare încă de la început. Trebuie să stabilim în detaliu toate aspectele care sunt legate de austeritatea pe care ne-o asumăm. Trebuie să stabilim de la bun început durata de timp în care se va desfăşura *tapas*-ul. Pot exista şi unele situaţii când un *tapas* este asumat pentru tot restul vieţii. Dacă sunteţi la început în practica *tapas*-ului vă recomand să nu faceţi astfel de legăminte. Limitaţi-vă întotdeauna la perioade de timp relativ scurte. Dacă la sfârşitul unui *tapas* constataţi că efectele sale au fost extraordinare, nu vă împiedică nimeni să-l continuaţi pentru încă un interval de timp.

Într-un sens foarte larg, prin *tapas* trebuie să înţelegem toate eforturile pe care le realizăm în mod conştient pentru a ne autocontrola. Având în vedere că ceea ce nu ne doboară ne face mai puternici, întotdeauna austerităţile pe care ni le asumăm conduc la creşterea puterii lăuntrice.

Vom vedea că în ceea ce priveşte un *tapas*, dificultăţile cele mai mari în respectarea lui apar cu puţin timp înainte de a se încheia. Nu trebuie să cedăm sub nici o formă acestor încercări finale, pentru că altfel se pierde tot efortul nostru, iar pe deasupra ne alegem şi cu o mare dezamăgire care ne va diminua considerabil încrederea în sine.

III.2.5. Rezonanţa cu sursele macrocosmice de energie - o metodă tainică de creştere a puterii personale

Din punct de vedere substanţial, energetic şi informaţional suntem într-o permanentă schimbare, datorită interacţiunii cu mediul ambiant. Cel mai simplu mod de a pune în evidenţă această interacţiune îl reprezintă conştientizarea procesului de hrănire. Dacă din punct de vedere substanţial şi chiar energetic este relativ simplu să observăm schimburile dintre corp şi mediu, în ceea ce priveşte aspectul informaţional, pentru multă lume este mai dificil de sesizat. Unii cred că omul ar avea posibilitatea să trăiască foarte bine şi fără a vehicula informaţie. Cu

toate acestea, la o privire mai atentă, putem constata că aspectul informațional poate să genereze, printr-un proces de cele mai multe ori tainic, o susținere energetică considerabilă a corpului. Și această susținere energetică este cu mult mai mare decât aceea care provine din alimente. Un om care este animat de un ideal înălțător găsește resurse energetice foarte mari, chiar în condițiile în care este privat de hrană, căldură și confort. Un cercetător științific poate să rămână uneori zile în șir în laboratorul său fără să mănânce și fără să doarmă și totuși să nu se simtă deloc epuizat. De unde își ia acest om resursele energetice? Un artist care se simte plin de inspirație poate să muncească un timp îndelungat fără mâncare și somn. Un îndrăgostit, de asemenea, poate fi capabil în anumite circumstanțe să rămână zile în șir în așteptarea unui semn de la iubita sa fără să simtă nevoia de a mânca sau de a se odihni.

Deducem din toate aceste situații că există o modalitate tainică de a ne rezolva problemele energetice fără să realizăm un schimb de substanță cu mediul ambiant. Puteți să realizați următorul experiment: timp de câteva zile - o săptămână sau două - dormiți cât mai mult și mâncați cât mai bine. Contrar așteptărilor, vă veți simți la sfârșitul acestei perioade de timp cu mult mai obosiți, iar rezistența la efort, fie el fizic sau intelectual, va scădea foarte mult. Iată o explicație pentru faptul că, adeseori, la sfârșitul concediului sunteți cu mult mai obosiți decât la început. În urma acestui experiment, constatăm că aspectul informațional - mental - este foarte important în ceea ce privește creșterea energiei lăuntrice a ființei.

Cum este posibil ca prin raportarea fermă la un ideal măreț să ne umplem de o imensă cantitate de energie? De unde provine această energie și cum este ea captată în interiorul ființei?

Pentru a răspunde la aceste întrebări trebuie să ne orientăm către prima cale de obținere a energiei și anume către conexiunile cu sursa de energie absolută. Pentru aceasta trebuie să găsim un alt model pentru ființa umană. Viziunea pur materialistă asupra omului este incapabilă de a oferi explicații plauzibile. Dacă acceptăm faptul că sufletul uman este o „emanație" a materiei superior organizate, atunci înseamnă că resursele noastre energetice trebuie să provină întotdeauna dintr-un suport material. Ori, tocmai am constatat că energia ființei poate să crească foarte mult datorită unui suport informațional.

Aș putea aduce numeroase exemple care să ateste că mintea umană nu reprezintă o „emanație" a creierului, ci, dimpotrivă, creierul este o „materializare" a minții. Având această nouă perspectivă trebuie să ne obișnuim cu gândul că

omul nu este atât un corp fizic, cât mai ales un corp energetic și mai ales ideatic. Abordând această perspectivă a ființei umane vom reuși să găsim explicații ample pentru mult mai multe fenomene cu care ne confruntăm în viață și pe care viziunea materialistă-științifică nule poate explica.

Pentru a face posibilă existența întregii Creații sursa absolută de energie trebuie să se diferențieze, să creeze spațiul, timpul și mișcarea sau vibrația. Astfel, această energie primordială, nemișcată și nediferențiată începe să vibreze și să se diferențieze dând naștere la șapte sfere sau game distincte de energii. Aceste șapte emițătoare sunt direct susținute de sursa absolută de energie astfel încât ele sunt la rândul lor infinite, omniprezente și omnidirecționale. Pentru a putea capta energiile direct din sursele macrocosmice (fără să mai trecem prin faza prelucrării unor substanțe în „uzinele" celulare) omul este înzestrat cu șapte receptori. Atunci când acești receptori sunt funcționali, omul își poate prelua energia necesară direct din macrocosmos. Ceea ce poate controlo funcționarea acestor receptori este mintea. Iată-ă ajungem la ceea ce am exprimat mai sus și anume că nivelul de energie de care dispunem la un moment dat este dictat de către nivelul de dezvoltare a minții. Pentru ca energia emisă de o sursă să poată fi receptată de un receptor este necesar ca receptorul să poată vibra pe aceeași frecvență cu sursa. În această condiție spunem că există o rezonanță între sursă și receptor. Tot în cartea *Arta de a trăi* am explicat pe larg rezonanța și am descris și receptorii cu care suntem înzestrați. Ca atare, nu voi mai reveni acum asupra acestor chestiuni.

Pe scurt, pentru a putea vorbi despre rezonanță trebuie să avem două sisteme energetice relativ independente care se manifestă sub formă de vibrație. Vom spune că unul dintre ele reprezintă sistemul excitant sau sursa, iar celălalt reprezintă receptorul sau rezonatorul. Transferul de energie de la sursă la receptor (sau rezonator) este maxim atunci când receptorul oscilează cu o frecvență proprie cât mai apropiată de frecvența de oscilație a sistemului excitant sau sursă. În unele situații, când frecvențele sau pulsațiile celor două sisteme, receptor și sursă, sunt perfect identice, energia care apare între cele două sisteme energetice vibratorii tinde la infinit. Așa este definită rezonanța în fizică.

Deci, dacă rezonatorul nu are capacitatea de a reproduce în interiorul său frecvența corespunzătoare emițătorului, acesta rămâne complet insensibil la energia sursei. De exemplu, sunteți în apropierea unui om care este măcinat de o profundă durere sufletească datorită unui eșec în dragoste; dacă nu știți ce înseamnă a suferi din dragoste veți rămâne complet insensibili la durerea acestuia și chiar vă veți spune „nu înțeleg de ce suferă atât!". În acest ultim exemplu

intervine o corelaţie pe care este bine să o precizăm cât mai clar. Fiecare „stare sufletească" sau, altfel spus, fiecare stare de conştiinţă este caracterizată de un anumit tip de energie. Ceea ce diferenţiază energiile corespunzătoare diferitelor stări de conştiinţă este frecvenţa lor de vibraţie. Chiar se şi spune despre cineva care se află permanent într-o stare sufletească plină de răutate că este „josnic". Iar despre cineva care este plin de dragoste se spune că starea sa este „înălţătoare". Deci, fiecare stare sufletească are ca suport o energie cu o frecvenţă de vibraţie mai joasă sau mai înaltă.

Pentru ca procesul rezonanţei să se poată declanşa între două sau mai multe sisteme vibratorii, este necesar ca sursa să aibă capacitatea de a emite o energie suficient de puternică astfel încât să iniţializeze vibraţiile în rezonator. De asemenea, rezonatorul trebuie să fie într-o stare cât mai bună de funcţionare.

Cum se declanşează o rezonanţă în fiinţa noastră? Ceea ce declanşează activarea unui rezonator este mintea. Deci, cu ajutorul gândurilor, declanşăm întotdeauna procese de rezonanţă cu anumite energii din macrocosmos. Dacă reuşim printr-un efort personal să iniţiem o anumită vibraţie în interiorul fiinţei, atunci vom intra mult mai uşor în rezonanţă cu energiile de acelaşi tip din macrocosmos.

Nu întâmplător centrul de forţă al minţii este numit în limba sanscrită *ajna*, ceea ce înseamnă „comandă" sau „poruncă". Deci, prin intermediul centrului de comandă mental putem determina diferiţi alţi rezonatori ai fiinţei să intre în vibraţie şi astfel să facilităm rezonanţa cu energiile specifice din macrocosmos, ceea ce va face ca energia interioară a fiinţei să crească foarte mult. În sfârşit, dacă mai facem şi corelaţia cu faptul că centrul de comandă mental reacţionează la informaţia vehiculată de gânduri, atunci avem o imagine clară a modului în care putem spori puterea interioară prin intermediul informaţiei. Gândurile puternice, calitatea informaţiei pe care o vehiculăm ne va pune în rezonanţă cu energii corespunzătoare. Fiţi deci atenţi la ceea ce gândiţi şi la schimbul de informaţie cu mediul.

Dezvoltaţi-vă în mod armonios capacitatea mentală şi vă veţi îmbunătăţinu numai autocontrolul, ci chiar întreaga viaţă.

III.2.6. Meditaţia şi rugăciunea - surse de putere

Meditaţia şi rugăciunea sunt două modalităţi foarte eficiente prin care se pot declanşa procese de rezonanţă cu diferite sfere de forţă din macrocosmos.

Gândurile, după cum am văzut, pot declanşa procese de rezonanţă, dar înainte de a se stabili o legătură fermă între sursă şi rezonator este nevoie să rămânem focalizaţi ceva mai mult timp pe acelaşi tip de gând. Iar această focalizare a minţii se poate obţine foarte bine prin meditaţie şi rugăciune. În timpul meditaţiei există un obiect asupra căruia ne orientăm întregul flux mental în mod neîntrerupt. În funcţie de natura obiectului de meditaţie vom trezi în propria fiinţă, prin rezonanţă, o energie specifică naturii acestuia sau a ceea ce el poate simboliza. Dacă obiectul meditaţiei este un fir de iarbă vom trezi în fiinţa noastră acelaşi tip de energii cu acelea care contribuie la formarea şi menţinerea în viaţă a firului de iarbă. Dacă obiectul meditaţiei este un fulger sau flacăra unei lumânări vom trezi în noi energiile specifice ale focului..

Meditaţia şi rugăciunea conduc la amplificarea stării de calm, adică la manifestarea celei mai înalte forme de autocontrol. Practicaţi cu perseverenţă meditaţia şi rugăciunea pentru a vă spori autocontrolul prin dinamizarea unor energii latente în structura subtilă.

Rugăciunea poate fi practicată oricând şi oriunde şi ea trebuie să fie expresia unei credinţe puternice în Dumnezeu. Meditaţia este puţin mai riguroasă în ceea ce priveşte condiţiile de realizare. Trebuie să fiţi într-un loc liniştit, să menţineţi coloana vertebrală verticală, să nu fiţi obosiţi, să nu o realizaţi imediat după masă. Obiectele de meditaţie nu trebuie să difere foarte mult de la o zi la alta. Opriţi-vă un timp mai îndelungat asupra unui singur obiect de meditaţie până când veţi reuşi să treziţi în fiinţă energiile sale specifice. Pe cât posibil, urmăriţi să realizaţi meditaţia în fiecare zi la aceeaşi oră şi eventual în acelaşi loc. Câteva exemple concrete le veţi găsi în capitolul următor.

III.2.7. Maşina om

Cum funcţionează omul din punct de vedere energetic indiferent de calea prin care îşi asigură rezervele de energie?

Imaginaţi-vă că trasaţi în jurul fiecărui om trei sfere concentrice. În oricare din aceste sfere sunt cuprinse toate cele şapte niveluri de vibraţie ale micro şi macrocosmosului, însă fiecare sferă desemnează un nivel de intensitate sau cantitate a energiei. La cei mai mulţi oameni există în stare activă doar prima sferă de energie. Celelalte două nici măcar nu sunt conştientizate. Cu toate acestea, în unele situaţii critice putem activa cea de-a doua sferă de energie, devenind capabili de realizarea unor lucruri uluitoare. Vom prezenta în continuare un prim exemplu.

Să presupunem că am moştenit fără să ştim o sumă foarte mare de bani. Neştiind de această moştenire vom continua să mergem la serviciu. Vom trăi dintr-un salariu care ne poate asigura doar cheltuielile curente. Până când nu vom afla că avem o rezervă de bani foarte mare, vom trăi în limitele salariului pe care îl avem.

Prima sferă de energie este formată la rândul ei din două compartimente. În activităţile normale omul îşi utilizează doar energia din aceste două acumulatoare care sunt alimentate în principal de uzinele corpului şi în secundar de sursele macrocosmice de energie prin intermediul rezonatorilor. Când rezerva de energie dintr-un acumulator se epuizează, apar primele senzaţii de oboseală şi nevoia de relaxare. Cei mai mulţi oameni în acest moment îşi iau o pauză, se relaxează, mănâncă, dorm, cu toate că nu s-a golit decât unul dintre acumulatori. Dacă nu este posibil să ne odihnim în acele momente, vom trece la al doilea acumulator printr-un efort de voinţă sau printr-o constrângere exterioară. În timp ce vom folosi energia din al doilea acumulator, primul se va încărca cu energie doar din sferele macrocosmice, ceea ce înseamnă că în scurt timp vom avea ambii acumulatori goliţi. Astfel, prima sferă de energie este goală şi în acel moment adormim cu capul pe masă, cădem din picioare etc. Dacă printr-un efort de voinţă uriaş, urmărim să continuăm totuşi activitatea chiar şi după ce ambele acumulatoare s-au golit, este posibil să accesăm direct cea de-a doua sferă de energie. Adică putem comuta alimentarea cu energie de la resursele corpului la resursele macrocosmice prin intermediul rezonatorilor care la rândul lor trebuie treziţi de o admirabilă putere de concentrare mentală. În acel moment vom fi capabili să realizăm eforturi colosale. După cutremurul din 1977 a fost descoperită sub dărâmături o femeie care ţinea în spate un zid de beton imens pentru a nu-l lăsa să cadă peste copilul ei. Datorită voinţei de a-şi salva copilul a reuşit să-şi deschidă calea spre cea de-a doua sferă de energie. Deschiderea acestei căi este destul de periculoasă, pentru că în acele momente pot să apară dezechilibre mentale sau diverse complicaţii ireversibile la nivelul corpului fizic. Pentru a evita pericolele este necesar un antrenament îndelungat prin care să pregătim corpul şi mintea să suporte trecerea spre a doua sferă de energie.

Ceea ce ne poate conduce către cea de-a doua sferă de energie este voinţa de a realiza cât mai des supraeforturi. Eforturile ne menţin în limitele primei sfere de energie, supraeforturile ne conduc treptat spre cea de-a doua sferă. Însă mare atenţie! Supraeforturile realizate haotic ne pot conduce la epuizare şi perturbări ireversibile.

Acţiunea gradată este cea mai bună cale. Din când în când vom urmări să

facem unele supraeforturi. Regula cea mai importantă pe care trebuie să o respectăm în timpul supraeforturilor este legată de menţinerea intactă a stării de luciditate. Ce ar însemna supraeforturile? De exemplu: ai avut de transportat o greutate până acasă (venind de la piaţă, să spunem!). Odată ajuns acasă înainte de a intra, mai faci un ocol în jurul casei. Când simţi că eşti la capătul puterilor, menţinându-ţi starea de luciditate, vei căuta să mai faci un pas.

În practicile vrăjitorilor indieni din tribul *Yaqui* (din Mexic) există, de asemenea, unele indicaţii care te îndeamnă să ajungi la capătul rezistenţei corpului fizic pentru a pătrunde astfel în cea de-a doua sferă de energie. Această pătrundere în a doua sferă de energie este însoţită de o trezire a puterilor psihice şi spirituale. Percepţiile senzoriale capătă cu totul altă dimensiune. Începi să auzi, să simţi, să vezi cu totul altfel. Vei începe să simţi că vezi prin lucruri, că priveşti în inima lor, că auzi tot felul de sunete etc. Practic, treci într-o altă realitate. Atrag atenţia că aceste lucruri nu pot fi realizate decât sub directa supraveghere a unui maestru care a trecut deja prin aceste etape.

Dezvoltarea primei sfere de energie constă în drenarea acumulatorilor, curăţarea lor de tot felul de reziduuri pentru a le reda capacitatea maximă de funcţionare. Acest lucru este posibil prin purificarea intensă a corpului, atât în exterior cât şi în interior, purificarea emoţională şi mentală. Purificarea emoţională constă în eliminarea stărilor de mânie, furie, gelozie, melancolie, ranchiună etc., iar purificarea mentală se referă la natura gândurilor, care trebuie să fie elevate, luminoase, pline de bunătate.

Aceasta este calea pe care merg cei mai mulţi oameni atunci când îşi propun o dezvoltare a energiei interioare. Conştientizarea celei de-a doua sfere energetice nu se poate realiza în condiţii obişnuite de percepţie a realităţii. Totuşi, trecerea la un alt mod de percepţie a realităţii, atât prin intermediul simţurilor cât şi al gândirii, nu este un lucru uşor de obţinut, chiar dacă metodele expuse par a fi foarte simple.

Cea de-a treia sferă de energie reprezintă sfera de energie absolută pe deplin transcendentă, nemişcată, nediferenţiată şi infinită.

III.2.8. Banii şi Puterea – „surse de energie"

Faptul că banii şi funcţiile de conducere conferă multă putere este un lucru intuit de orice om. Ceea ce doresc să subliniez în aceste rânduri reprezintă limitările destul de dureroase pe care le provoacă aceste două surse de energie.

Banii îţi dau un sentiment de dilatare, un sentiment de libertate. Banii induc încredere în sine, curaj şi optimism. La fel acţionează şi Puterea. Dacă eşti prim-ministru sau preşedintele unei ţări te simţi puternic, plin de energie. Însă atât banii cât şi puterea acţionează asupra psihicului exact ca nişte droguri. De fapt sunt cele mai puternice droguri cunoscute şi ca atare vor acţiona în mod distructiv asupra întregii fiinţe.

Ceea ce nu se ştie în mod obişnuit este faptul că atât banii cât şi Puterea induc în aura fiinţei o energie concretă. Nu este vorba doar de o mentalizare, ci de o energie la fel de concretă ca şi aceea care provine din alimente. Chiar se şi spune „beţia puterii" sau „gustul banilor". Dacă această energie nu ar exista n-ar fi posibil să se petreacă atâtea modificări în gândirea noastră atunci când ţinem nişte bancnote în mână. Este adevărat că un orb nu poate să facă distincţia dintre o bancnotă şi o bucată de hârtie şi nu va simţi nici o schimbare energetică la nivelul aurei atunci când se află în contact cu banii. În cazul acestui tip de energie este necesară o deschidere mentală, pentru a putea interacţiona cu ea. Dacă orbului i se spune că cee ace are în mâini sunt bani atunci se va deschide si aura lui la interferenţa cu energia banilor respectivi.

Aceste tipuri de energii pot fi cunoscute studiind efectele pe care le produc. De exemplu, un candidat la preşedinţie promite 1001 de lucruri şi chiar este sincer în aceste promisiuni. Odată ce a intrat în funcţie, va interfera la nivelul aurei cu energiile specifice postului său şi destul de repede îşi va schimba modul de a gândi. Aproape că împotriva voinţei sale va începe să gândească altfel. Nu este vorba de a-şi uita promisiunile, aşa cum îl acuză toată lumea, ci de faptul că efectiv mintea lui începe să funcţioneze altfel. Se schimbă modul de a gândi ca şi cum ar fi sub influenţa unui drog. Trebuie să fii foarte puternic pentru a reuşi să-ţi păstrezi gândurile anterioare intrării în funcţie, pentru că din momentul în care ai fost ales e ca şi cum ai înghiţi un drog. Un drog de care ulterior devii dependent. La fel se întâmplă şi cu banii. În momentul în care îi ai în mână energia subtilă pe care o „încarnează" îţi pătrunde în aură aşa cum se împrăştie un drog în toată fiinţa. Uneori faci faţă şi reuşeşti să te aperi de „substanţele" respective. Însă, alteori, această energie specifică banilor şi puterii îţi ia minţile, îţi tulbură profund modul de a gândi. De ce? Pentru că pe planeta noastră banii şi funcţiile de putere sunt pervertite, murdare şi obţinute prin tot felul de mijloace neortodoxe.

În momentul în care aura a fost infuzată cu acest tip de energie (a banilor sau a Puterii) se amplifică într-o anumită măsură încrederea în sine, optimismul, voinţa, capacitatea de angrenare în acţiuni, solaritatea, capacitatea de a lua decizii

etc. În aparenţă lucrurile sunt minunate şi am putea crede că obţinerea banilor sau a Puterii reprezintă o modalitate de creştere a energiei în vederea exersării autocontrolului. În cazul drogurilor, după câteva momente de dilatare a minţii urmează tot felul de suferinţe care anunţă începutul degradării corpului şi a minţii. Acelaşi lucru se petrece şi în cazul banilor. Energia lor este dăunătoare pentru spirit. Sunt foarte puţini oameni bogaţi care să fie şi evoluaţi spiritual. Nu vreau să fac apologia sărăciei, pentru că sărăcia este o boală, însă, statistic vorbind, există o incompatibilitate între bogăţie şi evoluţia spirituală, tocmai pentru că bogăţiile pământeşti sunt impure şi constrângătoare pentru spirit.

Energia care provine din bani şi funcţii de conducere este reală şi foarte riscantă pentru sănătatea noastră spirituală. De altfel, efectele dezastruoase pe care le pot induce (dezvoltarea orgoliului, zgârcenia, răutatea) sunt un semnal de alarmă pentru cel care doreşte să-şi dezvolte autocontrolul real. Atât timp cât forţa noastră se sprijină pe un suport exterior, tot ceea ce manifestăm nu ne aparţine cu adevărat.

CAPITOLUL IV

EXERCIȚII PENTRU DEZVOLTAREA AUTOCONTROLULUI

Aspectele pe care le-am prezentat până acum vizează în mod indirect și dezvoltarea autocontrolului. Inteligența, voința, atenția, răbdarea, conștientizarea, răspunsul conștient la stimuli, discriminarea, încrederea în sine, creșterea energiei lăuntrice, respectarea unor reguli și legi cu scopul de a menține o ordine interioară - toate acestea conduc la creșterea capacității de autocontrol.

Autocontrolul apare ca un efect secundar în toate aceste cazuri. Adică, urmărindu-se dezvoltarea anumitor componente psihomentale, obținem indirect și dezvoltarea autocontrolului. Putem urma și calea inversă. Urmărind să dezvoltăm autocontrolul vom remarca totodată îmbunătățirea multor componente psihomentale și chiar spirituale. Abordarea directă a dezvoltării autocontrolului presupune o muncă laborioasă cu tine însuți. Dar este bine să ne amintim că orice lucru complex este compus din mai multe lucruri simple. Astfel, metodele și tehnicile de dezvoltare a autocontrolului pe care le voi expune în continuare sunt structurate în așa fel încât să fie accesibile oricui. Primii pași în dezvoltarea autocontrolului sunt accesibili chiar și acelora care nu au înțeles nimic din ceea ce am prezentat în capitolele anterioare. Dacă în urma realizării exercițiilor practice veți ajunge să vă blocați la o anumită etapă, este necesar să lecturați din nou capitolele anterioare. Cu siguranță veți găsi aici ceva care vă va ajuta să mergeți mai departe. Primele capitole conțin un fel de cifru, pe care, cel ce urmărește cu adevărat îmbunătățirea autocontrolului, îl poate folosi pentru a afla informațiile necesare pentru a trece de fiecare etapă în parte. Fiind construită ca un fel de cifru, simpla lectură a cărții poate să pară neconcludentă, cu multe înfloriturі, paranteze sau repetiții. Precizez totuși că această carte este concepută pentru a fi un adevărat ghid pentru cei care vor aborda din punct de vedere practic dezvoltarea autocontrolului.

Primii pași pornesc de la controlul corpului. Urmează controlul respirației, controlul organelor de simț și trecem mai departe spre controlul mental care include controlul vorbirii, controlul gândurilor, controlul imaginației, controlul emoțiilor.

IV.1. Controlul corpului

Accesibile oricui, exercițiile pentru dezvoltarea autocontrolului care se bazează pe corpul fizic se clasifică în două mari categorii. Unele exerciții sunt caracterizate de non-acțiune, iar altele de acțiune. Începeți realizarea acestor exerciții, măcar ocazional, dacă nu aveți posibilitatea unui lucru sistematic, zi de zi. Chiar dacă veți lucra ocazional, efectele exercițiilor vor fi resimțite și conștientizarea acestora, sper să vă convingă să treceți la un lucru sistematic.

Exercițiul nr. 1

Întinși la sol, cu fața în sus, ochii închiși, vom urmări să rămânem complet nemișcați timp de mai multe minute. Vom avea în vedere să ne așezăm în așa fel încât să nu ne deranjeze absolut nimic. Exercițiul poate fi realizat în aer liber sau într-un spațiu închis. Și într-un caz și în celălalt vom avea grijă să așezăm sub noi ceva care să fie confortabil. De exemplu, o pătură mai groasă. Odată întinși pe pătură, cu picioarele ușor îndepărtate, mâinile pe lângă corp, ochii închiși, vom evita orice mișcare, chiar și a globilor oculari. Având în vedere că în aer liber există aproape în orice loc o mulțime de insecte, vă sugerez să abordați pentru început acest exercițiu într-un spațiu închis, în care nu există muște, furnici, păianjeni sau altceva care v-ar putea deranja. Evitați să vă scărpinați dacă simțiți vreo mâncărime la nivelul pielii. Rămâneți complet nemișcați cât mai mult timp. Este de preferat să nu fiți deranjați, mai ales la început, de mirosuri, plăcute sau neplăcute, sau sunete, exceptând zgomotul de fond al mediului din care faceți parte. Evitați, de asemenea, să țineți diferite grupe de mușchi încordate. Fiți cât mai relaxați pe întreaga durată a exercițiului. Gândiți-vă permanent că prin intermediul acestui exercițiu veți dobândi o mare putere de autocontrol. Observați-vă corpul ca și cum ați fi deasupra lui. Priviți-l întins la sol și căutați să manifestați un sentiment de iubire sau de protecție față de el.

Exercițiul nr. 2

De această dată, vom urmări să rămânem complet nemișcați în timp ce suntem așezați pe un scaun sau chiar într-un fotoliu. Rămân valabile cam aceleași recomandări de la exercițiul nr. 1. Vom avea ochii închiși, corpul așezat simetric, adică nu vom sta picior peste picior sau cu picioarele încrucișate. Mâinile vor fi așezate cu palmele pe coapse, orientate cu fața în jos sau în sus după cum preferați. Aspectul cel mai important este acela de a rămâne complet nemișcați

operioadăde timp contracarând orice impulsuri launtrice de a face o mişcare sau alta.

Exerciţiul nr. 3

În picioare, sprijinindu-ne în mod egal pe ambele tălpi, vom urmări să rămânem complet nemişcaţi. În timpul acestui exerciţiu ochii vor fi şi închişi şi deschişi, după cum veţi considera că este necesar. Închiderea ochilor încă de la început s-ar putea să vă inducă stări de ameţeală şi pierderea echilibrului. După ce am ajuns la o anumită performanţă, vom urmări să realizăm exerciţiul numai cu ochii închişi. Deci, aceeaşi recomandare, rămâneţi complet nemişcaţi cât mai mult timp (în medie 15-20 de minute).

Exerciţiul nr. 4

Rămâneţi în picioare sprijiniţi pe un singur picior. Îndoiţi piciorul stâng astfel încât să puteţi prinde glezna cu mâna stângă, după care rămâneţi complet nemişcaţi cât mai mult timp. Realizaţi acest exerciţiu şi cu ochii deschişi şi cu ochii închişi. Desigur, exerciţiul trebuie să fie realizat sprijinindu-vă când pe un picior, când pe celălalt. O altă variantă constă în a plasa talpa unuia dintre picioare pe partea interioară a coapsei celuilalt picior, imediat deasupra genunchiului. Astfel, mâinile rămân libere.

Exerciţiul nr. 5

În cazul acestui exerciţiu vom urmări să identificăm ticurile gesticulare pe care le avem şi să le eliminăm. Mă refer la acele ticuri pe care le realizăm fără să ne dăm seama şi care pot fi totuşi uşor de observat de către ceilalţi din apropierea noastră. Rugaţi-vă prietenii să vă arate ticurile pe care le aveţi, deveniţi conştienţi de ele, după care urmăriţi să le controlaţi.

Exerciţiul nr. 6

Opriţi-vă din când în când brusc din orice acţiune şi urmăriţi să vă conştientizaţi întregul corp. Cum participa el la acţiunea respectivă? Era în concordanţă cu ceea ce aveaţi de făcut sau nu? Era unitate între minte şi corp? Iată o serie de întrebări la care trebuie să căutaţi răspunsuri în timp ce rămâneţi complet nemişcaţi în urma comenzii STOP. Este de preferat ca această comandă să fie dată de către o altă persoană sau de către un aparat oarecare. De exemplu, de fiecare dată când ceasul vă dă un bip la oră fixă, opriţi-vă din orice mişcare şi

observaţi-vă corpul, gândurile şi sentimentele din acel moment.

Exerciţiile de autocontrol din cea de-a doua categorie, cele care implică realizarea unei anumite acţiuni, urmăresc să dezvolte forţa şi echilibrul. În ceea ce priveşte menţinerea unei bune condiţii fizice veţi găsi exerciţii în multe lucrări de specialitate sau va fi de ajuns să mergeţi la o sală de sport. Practica unei arte marţiale de exemplu, sau tirul cu arcul, lupta cu sabia vă pot ajuta foarte mult în dobândirea autocontrolului. Exerciţiile specifice pentru dezvoltarea autocontrolului la nivelul corpului vizează în principal o coordonare cât mai bună între minte şi corp.

Exerciţiul nr. 7

Simultan, cu palma dreaptă ţinută deasupra capului realizaţi o mişcare circulară ca şi cum aţi dori să masaţi creştetul, iar cu palma stângă loviţi uşor zona abdomenului.

Exerciţiul nr. 8

Rotiţi braţul stâng spre înainte, iar braţul drept spre înapoi.

Exerciţiul nr. 9

Exersaţi mersul pe o bârnă îngustă. La nevoie improvizaţi în locul bârnei şinele de tramvai sau de tren, dar numai după ce vă asiguraţi că nu puteţi fi accidentaţi.

Exerciţiul nr. 10

Analizând cu atenţie un om care este capabil de autocontrol observaţi gesturile sale, modul în care merge, cum mănâncă etc. Dacă vă veţi stăduia ulterior să realizaţi aceleaşi gesturi, veţi constata plini de uimire că apar o serie întreagă de transformări la nivel mental şi emoţional în propria fiinţă şi treptat veţi fi capabili de autocontrol.

Aspectul cel mai dificil în acest exerciţiu constă în a descoperi un om capabil de autocontrol. Adică, vă trebuie un model care să fie în mod obligatoriu şi un om bun, nu numai un om puternic.

Este posibil să deveniţi artificiali în timp ce imitaţi un model, dar în momentul în care în structura psihomentală individuală apar energiile corespondente anumitor gesturi, acestea devin din acel moment perfect naturale ca

și cum v-ar fi specifice. Desigur, trebuie să aveți grijă ca transformările să apară în profunzime; altfel veți deveni doar simpli imitatori și nu veți obține rezultate remarcabile.

Exercițiul nr. 11

Urmăriți să deveniți conștienți de transformările psihomentale care apar atunci când mențineți corpul într-o anumită poziție sau realizați o anumită mișcare. De exemplu, întindeți mâna ca pentru cerșit și urmăriți să sesizați ce stare lăuntrică apare în suflet. Întindeți ambele mâini deasupra capului și sesizați starea de înălțare care vă cuprinde sufletul. Este bine să experimentați cât mai multe poziții corporale pentru a observa stările psihomentale care sunt generate. Exercițiul se bazează pe principiul fundamental care spune că *orice atitudine naște o aptitudine*. Acest exercițiu face să devină mult mai eficient exercițiul anterior.

Exercițiul nr. 12

Realizați toate mișcările corpului doar la comandă. Pe o perioadă de câteva minute nu veți mișca nici o parte a corpului fără a da în prealabil o comandă în vederea execuției. Dacă vreți să vă scărpinați va trebui să dați comanda necesară pentru a mișca mâna, degetele etc. Dacă vreți să clipiți va trebui să dați comanda necesară mișcării pleoapelor. Este un exercițiu dificil, dar și rezultatele sale sunt extraordinar de eficiente. Vă va conduce în scurt timp la dezvoltarea autocontrolului.

Exercițiul nr. 13

Învățați să dansați și căutați chiar să ajungeți la o anumită măiestrie. În dans, măiestria se obține atunci când fiecare mișcare a corpului este perfect naturală, adică are o susținere subtil energetică în aură. Este ceva asemănător cu ceea ce am descris la exercițiul nr. 11. După ce exersați suficient de mult timp un anumit stil de dans, în aură se trezesc energiile specifice fiecărui gest și totul pare perfect natural, emanând multă grație. Un om prea sobru, un „față-lungă" nu va putea să danseze samba fără să trezească zâmbete, dar dacă un astfel de om va exersa foarte mult timp acest stil de dans, la un moment dat se va transforma întregul său caracter, devenind din „fața-lungă" care era, un om jovial, liber, pasional.

Exercițiul nr. 14

Impuneți-vă timp de câteva ore pe zi, să nu folosiți deloc una dintre mâini sau chiar amândouă, ca și cum ar fi amputate.

Exercițiul nr. 15

Impuneți-vă să nu deschideți gura timp de câteva ore, (dacă ați verificat în prealabil că puteți respira fără probleme pe nas). Totul este să nu uitați că trebuie să țineți gura închisă, cu buzele lipite, un anumit interval de timp, pe care îl stabiliți singuri de la început.

IV.2 Controlul respirației

Acesta este un capitol deosebit de delicat. Exercițiile care vizează controlul respirației trebuie să fie întotdeauna precedate de un avertisment cu privire la pericolele care pot să apară. Mai toată lumea atrage atenția asupra faptului că practica exercițiilor de respirație trebuie realizată sub supravegherea unei persoane competente. Din aceste motive, voi prezenta aici doar câteva exerciții care nu prezintă pericole. Recomandările care însoțesc exercițiile pe care le voi prezenta trebuie respectate cu stricteță.

Exercițiul nr. 16

Așezați-vă comozi, pe un scaun, sau întinși la sol cu fața în sus ca la exercițiul nr. 1. Observați cu detașare respirația. Deveniți conștienți de propria respirație. Doar observați cum pătrunde și iese aerul pe căile sale. Nu modificați ritmul sau profunzimea respirației. Observați în mod detașat actul fundamental de a respira, act care vă ține corpul în viață. Este un exercițiu simplu care va putea fi realizat după o anumită perioadă de antrenament oricând veți avea un așa-zis timp mort. Adică, veți putea să vă focalizați atenția pe observarea respirației ori de câte ori nu aveți altceva de făcut. În perioadele de așteptare, observarea propriei respirații vă va ajuta să vă mențineți calmul și totodată să vă economisiți energia. Astăzi se știe că în timpul unei perioade de așteptare se pierde multă energie chiar dacă nu există o explicație a acestui fenomen. Plictiseala nu este consecința devitalizării, ci exact invers, datorită plictiselii omul se devitalizează.

Exercițiul nr. 17

În picioare, tălpile îndepărtate, inspirați în timp ce ridicați mâinile deasupra capului cu palmele orientate spre în față. Apoi, aplecați trunchiul, menținând picioarele întinse și expirați profund. Încrucișați mâinile astfel încât coatele să se suprapună. Urmează o nouă execuție. Ridicați trunchiul și mâinile deasupra capului în timp ce inspirați pe nas, aplecați-vă apoi, expirând profund pe gură. Realizați de 10-12 ori acest mod de a respira. Exercițiul este recomandat în special după ce ați realizat efort fizic intens sau atunci când sunteți foarte stresați. De asemenea, poate fi realizat și înainte de a începe o acțiune, care vă va solicita mult, atât din punct de vedere fizic cât și din punct de vedere mental.

Exercițiul nr. 18

Așezați pe un scaun, cu spatele drept, respirați astfel încât să nu acționați decât asupra diafragmei abdominale. Trebuie să vizualizați diafragma și apoi să acționați doar asupra ei. Atunci când diafragma coboară la comanda voinței, aerul intră în plămâni. Atunci când diafragma se relaxează și revine la poziția ei normală, aerul iese din plămâni. Nu vă concentrați deloc pe aerul care intră și iese din plămâni. Mențineți atenția focalizată doar asupra diafragmei și dați-i comanda de coborâre și ridicare.

Exercițiul nr. 19

După ce ați ajuns să conștientizați și să controlați suficient de bine diafragma abdominală, realizați acest exercițiu focalizându-vă atenția și asupra aerului care intră și iese în timp ce diafragma coboară și urcă. Acest lucru favorizează o bună purificare și energizare a organelor și centrilor nervoși din zona abdominală.

Exercițiul nr. 20

La fel ca la exercițiul nr. 19, doar că acum veți introduce scurte pauze (de 2-3 secunde) după fiecare inspir și expir. Acest exercițiu ajută foarte mult la controlul emoțiilor.

Exercițiul nr. 21

După ce v-ați umplut plămânii cu aer, expirați cu putere ca și cum ați vrea să suflați praful de pe un obiect. Inspirați scurt și apoi suflați din nou cu

putere, ținând buzele ușor țuguiate. Repetați de cel mult 10-12 ori.

Exercițiul nr. 22

Stările cele mai profunde de calm apar atunci când respirația devine ritmată. Cel mai simplu mod de a ritma respirația este de a o corela cu mersul pe jos. Timp de 7-8 pași inspirați, 7-8 pași expirați și câte 7-8 pași pentru retențiile de după inspir și expir. După ce veți învăța să egalizați inspirul cu expirul și veți ajunge să „simțiți" acest lucru, puteți să realizați exercițiul și așezați pe un scaun. Avantajul este că puteți aborda acest exercițiu și atunci când vă deplasați dintr-un loc în altul pentru a vă îndeplini sarcinile de zi cu zi.

Acestea sunt doar câteva exerciții de respirație pe care vi le pot recomanda în vederea obținerii autocontrolului. Desigur, există numeroase alte exerciții de respirație, cu efecte mult mai puternice, dar pentru a le afla și practica aveți neapărată nevoie de o persoană competentă care să vă ghideze.

IV.3. Controlul simțurilor

În mod normal nu se poate vorbi de simțuri fără a se vorbi de minte. Simțurile fac parte din minte. Ele reprezintă instrumentele minții, făurite de către minte pentru propriul ei interes. Deci, dacă vorbim de controlul simțurilor vorbim totodată de controlul minții. Având în vedere faptul că simțurile se concretizează la nivelul corpului sub forma unor organe specifice, înseamnă că o bună parte a minții devine accesibilă pentru orice om care își poate controla într-o anumită măsură organele de simț. Din acest motiv vorbim mai întâi de controlul simțurilor și abia mai apoi de controlul gândurilor.

Exercițiile pe care le voi prezenta în continuare sunt strict legate de organele de simț și nu de simțuri în general.

Exercițiul nr. 23

Mențineți privirea fixă cât mai mult timp, fără să clipiți, asupra unui obiect simplu, cum ar fi un punct negru pe o coală de hârtie albă. Atunci când apare senzația de usturime la nivelul ochilor, clipiți de câteva ori, după care mențineți iarăși privirea fixă, fără a clipi. Antrenamentul vă va aduce o mare putere a privirii, o bună capacitate de concentrare mentală și, implicit, mai mult autocontrol.

Exercițiul nr. 24

În mod asemănător ca la exercițiul nr. 23, mențineți privirea fixă asupra flăcării unei lumânări, plasată la aproximativ un metru distanță de ochi.

Exercițiul nr. 25

Menținând coloana vertebrală perfect verticală concentrți-vă privirea asupra vârfului nasului. Mențineți privirea orientată spre vârful nasului timp de câteva minute. Conștientizați starea de calm și luciditate care survine.

Exercițiul nr. 26

În aceeași poziție corporală ca și la exercițiul anterior orientați privirea spre rădăcina nasului. Focalizați-vă privirea în zona dintre sprâncene o perioadă de timp. Conștientizați interiorizarea, deconectarea senzorială și profunzimea gândirii.

Exercițiul nr. 27

După ce se freacă palmele între ele timp de câteva secunde (până când se înfierbântă) vom acoperi ochii cu palmele. Ochiul stâng va fi acoperit cu podul palmei stângi, iar ochiul drept cu podul palmei drepte. Degetele de la mâini vor fi plasate pe frunte, iar coloana vertebrală va fi verticală. În această poziție vom conștientiza cum căldura palmelor intră în globii oculari, energizându-i. După două-trei minute vom lăsa mâinile în jos și menținând ochii închiși vom percepe o senzație de prospețime și energizare puternică la nivelul globilor oculari. Se pot relua de mai multe ori aceste faze în timpul unei singure execuții. Exercițiul are efecte benefice și în ceea ce privește îndepărtarea stării de somnolență.

Exercițiul nr. 28

Cu coloana vertebrală verticală vom strânge pleoapele foarte puternic timp de 10-15 secunde, după care deschidem la maxim pleoapele. Se reia de 10-15 ori acest ciclu de închidere și deschidere la maxim a pleoapelor.

Exercițiul nr.29

Cu pleoapele deschise vom privi la maxim spre stânga, apoi spre în jos, apoi la dreapta și apoi spre în sus. După câteva rotații vom schimba sensul: spre stânga, în sus, spre dreapta și apoi în jos.

Exercițiul nr. 30

Fiind în spatele unui geam rezistent rugați o altă persoană să arunce o minge de burete sau un alt obiect ușor în geam ca și cum ar dori să vă lovească. Rămâneți cât mai aproape de geam cu ochii deschiși, fără să clipiți în momentul în care mingea lovește geamul. Orice om are tendința de a închide ochii și chiar de a se feri cu totul, atunci când simte că este pe punctul de a fi lovit. De cele mai multe ori acest reflex se declanșează fără a fi necesar și el nu evidențiază decât un nivel ridicat de frică.

Exercițiul nr. 31

Priviți timp de câteva minute pe zi cerul, mai ales atunci când este senin, ziua sau noaptea. În cea mai mare parte a timpului privim către în jos, ceea ce ne ține în legătură cu energiile telurice și cu praful de pe drum. Privind cerul este ca și cum v-ați spăla ochii. De asemenea, vă mai puteți „spăla ochii", expresie de altfel bine-cunoscută, privind imagini foarte frumoase și armonioase. Acesta este mai mult un exercițiu de purificare și întărire a ochilor, însă poate deveni un exercițiu de autocontrol dacă în timp ce priviți cerul sau o altă imagine foarte frumoasă urmăriți să rămâneți cu ochii nemișcați, eventual chiar fără să clipiți.

Exercițiul nr. 32

Mențineți ochii închiși și comportați-vă ca și cum ați fi orbi câteva ore pe zi atunci când aveți posibilitatea. La început, deoarece va fi foarte dificil să mențineți pleoapele închise tot timpul doar prin intermediul voinței, existând tendința de a-i deschide în anumite momente, veți acoperi ochii cu o pânză sau altceva, care să fie confortabil și să nu permită să ajungă nici o rază de lumină pe retină. În fazele mai avansate puteți realiza acest exercițiu pe durata a 24 de ore sau chiar mai multe zile la rând.

Exercițiul nr. 33

Atunci când sesizați o mâncărime, indiferent în ce zonă a corpului evitați să vă scărpinați. Scărpinatul este un alt reflex foarte profund care, atunci când este conștientizat și controlat, vă poate conferi o mare putere de autocontrol.

Exercițiul nr. 34

Urmăriți să rezistați la gâdilat. Gâdilați-vă singuri acele zone sensibile sau, și mai bine, rugați pe cineva să vă gâdile. Urmăriți să rezistați cât mai mult. Desigur, veți aborda în mod gradat acest exercițiu. Veți vedea că în unele zile sunteți mai sensibili la gâdilat, în altele mai puțin. În timp ce sunteți gâdilați, urmăriți să vă focalizați mintea fie asupra unui gând care emană sobrietate, fie asupra atingerilor care vă provoacă senzațiile tactile și printr-un efort de concentrare mentală, căutați să sublimați toate senzațiile tactile în zona pieptului.

Exercițiul nr. 35

Antrenați-vă la senzațiile de frig prin intermediul dușurilor reci. Înainte de a începe, trebuie să verificați dacă nu aveți probleme cu inima, deoarece un duș rece poate crea probleme. Deci, cu măsură, mai ales în perioada verii, urmăriți să vă antrenați astfel încât să puteți realiza baie cu apă rece. Acest gen de antrenament vizează multe alte aspecte. Pentru a fi folositor în ceea ce privește autocontrolul, va trebui să vă controlați toate reacțiile de tip reflex care apar la contactul pielii cu apa rece. Mă refer aici la tendința de a scoate un țipăt, de a vă opri respirația, de a avea frisoane și altele de acest gen.

În special pentru bărbați recomand ca în fiecare dimineață să-și spele scrotul cu apă rece. Lăsați să curgă apă rece din abundență pe scrot, până când apare o senzație ușor dureroasă. Acest exercițiu vă poate menține într-o formă bună din punct de vedere sexual. Există unele scrieri care vorbesc despre faptul că în vechime, înainte de potop, bărbații se spălau în fiecare dimineață și în zona organelor genitale.

Exercițiul nr. 36

Cu degetul mare de la mâna dreaptă masați ușor zona din mijlocul pieptului. Apăsați ușor și apoi rotiți degetul în ambele sensuri, mai întâi în sensul acelor de ceasornic, apoi în sens invers. Presiunea și masajul punctului din mijlocul pieptului conferă foarte multă liniște sufletească.

Exercițiul nr. 37

Rugați o altă persoană să-și lovească palmele între ele cât mai aproape de fața voastră și urmăriți să nu clipiți și să nu vă temeți de zgomotul care se produce.

Exercițiul nr. 38

Reluați exercițiul nr. 37 cu ochii închiși. De această dată veți avea de controlat doar reflexele care se declanșează datorită zgomotului.

Exercițiul nr. 39

Rugați pe cineva sau amenajați un dispozitiv care să producă în mod aleatoriu un zgomot intens și de scurtă durată. Puteți înregistra de exemplu un sunet care să imite spargerea unei ferestre, trântirea ușii sau zgomotul unei mașini care intră prin perete. Aceste zgomote pot fi înregistrate pe un CD având la început cel puțin vreo 20-30 de minute o muzică liniștită sau chiar nici un sunet. Porniți CD-ul și vedeți-văde treburile obișnuite. În momentul în care se produce zgomotul trebuie să rămâneți cât se poate de calmi, să controlați reflexele corpului și ale minții ca urmare a stimului auditiv puternic care va apărea. Acest antrenament conduce la o puternică centrare în sine, prin interiorizarea atenției. Cel mai adesea ne aflăm în „afara noastră" și de aici sentimentul de nesiguranță și reacția intensă și imediată la orice pericol potențial. Interiorizarea atenției printr-o stare de centrare în sine are ca efect interiorizarea conștiinței și sentimentul profund de siguranță. Astfel, fiind în interiorul „cetății", chiar dacă din exterior ne vin stimuli foarte puternici, pe oricare din canalele senzoriale, aceștia nu ne mai pot perturba. Unele zgomote chiar au capacitatea de a ne paraliza atât mintea cât și corpul. Acest gen de reacție la anumite zgomote este cunoscut din cele mai vechi timpuri, (de exemplu, dacii foloseau astfel de generatoare de zgomot cu scopul de a-și intimida dușmanii). Astăzi aceste tip de zgomot este utilizat de mașinile poliției, care, efectiv, te paralizează atunci când le auzi.

Atenție la zgomotele pe care le veți folosi în antrenament astfel încât să nu vă afectați auzul!

Exercițiul nr. 40

Aduceți în cameră un ceas mecanic care să producă un ticăit destul de puternic. Concentrați-vă apoi atenția asupra unui obiect sau asupra unei idei astfel încât să nu mai auziți tic-tacul ceasului.

Exercițiul nr. 41

Dacă lipiți urechea de pieptul cuiva îi puteți auzi bătăile inimii.

Concentraţi-vă atenţia pentru a auzi bătăile propriei inimi atunci când sunteţi într-o ambianţă foarte liniştită.

Exerciţiul nr. 42

Muşcaţi dintr-o lămâie, apoi „savuraţi" gustul, menţinându-vă o expresie senină şi relaxată ca şi cum aţi savura o bucată de ciocolată delicioasă. Procedaţi în mod similar cu unele alimente amare sau cu o serie de plante medicinale. Pentru a exersa autocontrolul prin intermediul simţului gust folosiţi acele plante medicinale care sunt recomandate pentru uzul intern, despre care ştiţi că nu vă pot dăuna. Astfel, veţi beneficia atât de aportul pe care îl aduce fiecare plantă în funcţie de caracteristicile sale cât şi de şansa de a exersa autocontrolul.

Exerciţiul nr. 43

Renunţaţi să puneţi sare în mâncare din când în când şi consumaţi-o cu aceeaşi bucurie ca şi când ar fi sărată. Alteori, beţi ceaiul fără să-l îndulciţi şi savuraţi-l cu aceeaşi satisfacţie.

Exerciţiul nr. 44

Abţineţi-vă din când în când de la consumarea unor alimente preferate, atunci când le aveţi în faţă. Nu vă împiedică nimic să le mâneaţi, chiar vi le doriţi foarte mult şi cu toate acestea, printr-un efort de voinţă, trebuie să vă abţineţi de la consumarea lor.

Exerciţiul nr. 45

Consumaţi un căţel de usturoi, mestecându-l încet ca şi cum aţi savura un aliment preferat. Veţi urmări să evitaţi orice grimasă sau alte mişcări necontrolate în tot acest timp.

Exerciţiul nr. 46

Abordaţi postul de dinaintea unei sărbători religioase ca pe un exerciţiu de autocontrol. Dacă motivaţia religioasă nu este atât de puternică încât să vă determine să ţineţi post, atunci gândiţi-vă că acel regim alimentar special poate fi abordat ca un exerciţiu de voinţă şi autocontrol.

Exerciţiul nr. 47

Consumaţi acele plante medicinale despre care ştiţi sigur că nu sunt dăunătoare, chiar dacă au un gust amar sau cel puţin neobişnuit şi mai greu de suportat. De fapt, foarte multe plante pot fi utilizate pentru dezvoltarea autocontrolului. Mă refer la acele plante care ne dau putere, ne întremează sufletul, ne purifică. De exemplu, ginsengul este foarte util, dar spre deosebire de marea majoritate a oamenilor care înghit imediat pilula de ginseng cu puţină apă, dumneavoastră veţi scoate praful de ginseng din capsulă şi îl veţi ţine sub limbă 10-15 minute înainte de a-l înghiţi. Similar puteţi proceda cu praf de ghimbir şi multe alte plante vitalizante.

Exerciţiul nr. 48

Impuneţi-vă timp de câteva săptămâni să nu consumaţi hrană gătită decât de două ori pe zi în cadrul unor intervale orare bine precizate. Atunci când acest lucru a devenit destul de uşor, impuneţi-vă să consumaţi hrană gătită doar o dată pe zi, iar în rest doar legume şi fructe crude.

Exerciţiul nr. 49

În ceea ce priveşte simţul miros exerciţiile de autocontrol vizează aceleaşi aspecte ca şi în cazul celorlalte simţuri. Este necesar să rămâneţi complet netulburaţi atunci când ajungeţi într-o zonă cu un miros neobişnuit şi intens. Veţi urmări să controlaţi reacţiile involuntare ale corpului şi ale minţii, atât timp cât este necesar să rămâneţi în zona de influenţă a acelui miros, fie el plăcut sau neplăcut.

IV.4. Controlul vorbirii

O regulă generală în ceea ce priveşte controlul vorbirii este aceea de a nu rosti nimic înainte de a gândi. Despre optimizarea acţiunii de a vorbi am prezentat multe aspecte în cartea *Arta de a trăi*. Despre cum poate fi folosită vorbirea pentru a dezvolta autocontrolul vom concretiza câteva exerciţii în cele ce urmează.

Exerciţiul nr. 50

Respiraţi profund de câteva ori, apoi la fiecare expir emiteţi una din cele şapte vocale ale limbii române cât mai mult timp, cu o intensitate

moderată. Lucrați în acest mod cu fiecare vocală în parte de 30-40 de ori. Veți vedea că fiecare vocală acționează asupra unei anumite părți a corpului și, mai ales, fiecare vocală va dezvolta anumite calități psihomentale.

Exercițiul nr. 51

Impuneți-vă să nu rostiți anumite cuvinte pentru o perioadă de timp. (Unele cuvinte puteți să vă propuneți sănu lemai rostiți niciodată!)

Exercițiul nr. 52

Vorbiți clar, concis, la obiect și o singură dată. Evitați să repetați un mesaj doar pentru că vă este teamă că nu ați fost înțeles sau că nu ați fost băgat în seamă.

Exercițiul nr. 53

Vorbiți tot timpul cu putere, dar niciodată țipător. Nu vă impuneți punctul de vedere prin tonul ridicat al vocii, pe cât posibil, în nici o împrejurare.

Exercițiul nr. 54

Citiți cu voce tare rugăciuni specifice religiei pe care o aveți.

Exercițiul nr. 55

Atunci când vorbiți, urmăriți să fiți atât de conștienți de ceea ce faceți astfel încât să nu mai rostiți deloc acele vocale „ăăăăă" și „iiiiii" care apar din când în când în timpul unei expuneri libere. Apariția frecventă într-un discurs liber a acestor vocale arată întotdeauna anumite deficiențe de ordin mental și emoțional.

Exercițiul nr. 56

Printr-un efort de voință urmăriți să ascundeți furia, disprețul, frica sau alte stări emoționale atunci când vorbiți. Mențineți-vă o voce calmă, neutră indiferent de aspectul informațional pe care îl aveți de comunicat și de situația în care are loc conversația.

Exercițiul nr. 57

Cel puțin pentru o perioadă de timp limitată urmăriți ca prin tot ceea

ce rostiți să nu aduceți nici un prejudiciu nici unei persoane. Este foarte ușor să răniți prin intermediul cuvintelor. De aceea fiți impecabili în vorbire și nu faceți rău nimănui prin ceea ce rostiți. Evitați să rostiți orice reproș, orice critică pripită și gratuită.

Exercițiul nr. 58

Când vă aflați în dialog cu cineva evitați să-l întrerupeți. Așteptați să termine ceea ce are de spus înainte de a vorbi.

Exercițiul nr. 59

Construiți-vă o serie de sugestii pozitive care să vizeze dezvoltarea anumitor calități psihomentale și rostiți-le apoi de mai multe ori cu voce tare, cu intonația și intensitatea adecvată. De exemplu: „Sunt capabil de autocontrol. Reușesc să mă controlez perfect în orice situație. Sunt calm. Sunt fericit."

IV.5. Controlul gândurilor

Trunchiul comun al tuturor formelor de autocontrol este mintea. Controlul gândurilor este partea cea mai importantă în antrenamentul autocontrolului. Acesta este un motiv destul de serios pentru a urmări să cunoaștem cât mai multe despre funcționarea minții. Gândul este o realitate vie extrem de puternică. Uneori sunt de ajuns doar două-trei cuvinte și vă puteți pierde orice formă de autocontrol sau dimpotrivă, vă puteți redobândi liniștea și calmul. Puterea gândului trebuie cunoscută și adusă sub control.

O serie întreagă de informații valoroase despre minte și gânduri le-am prezentat în cartea *Arta de a trăi*. În subcapitolul referitor la *acțiunea fundamentală de a gândi* veți găsi o sinteză de informații valoroase cu privire la instrumentul mental. Înțelegerea profundă a informațiilor prezentate acolo precum și experimentarea lor vă va aduce foarte multă putere și, implicit, mai mult autocontrol.

Toate exercițiile prezentate până acum acționează și asupra minții. Exercițiile realizate pentru controlul corpului, controlul respirației, controlul simțurilor și controlul vorbirii acționează indirect și pentru dezvoltarea controlului mental. Vorbirea este foarte clar legată de minte; orice gând se exprimă prin cuvinte. Altfel spus, vorbirea este corpul minții. Apoi, simțurile

și chiar întreg corpul nu reprezintă altceva decât instrumentele de care se folosește mintea pentru explorarea lumii exterioare. Deci, simțurile și corpul sunt o prelungire a minții, fiind strâns legate de aceasta, iar acțiunea asupra corpului și simțurilor se repercutează și asupra minții. Dar ce este de fapt mintea? Majoritatea oamenilor nu sunt conștienți de modul în care lucrează mintea pentru că nu au perceput-o niciodată din afara ei, ca și cum ar fi un obiect. Foarte rari sunt oamenii care se întreabă ce este mintea. Este ea un obiect? Are o substabță din care este alcătuită? Este ea non-materială?

Mintea nu poate fi cunoscută în întregime decât dacă ieși în afara ei. Dar dacă ai ieșit în afara ei, mintea nu mai există. Deci cine și cum ar putea să cunoască vreodată cu adevărat ce este mintea? Sau unde și ce înseamnă a fi în afara minții? A fi în afara minții înseamnă a plasa conștiința în realitatea de dincolo de gânduri.

Mintea, se spune în „Bhagavad-Gita", *face parte din ashta-prakriti* (adică cele opt naturi ale lui *Prakriti*). *„Pământ, apă, foc, aer, eter, minte, intelect și ego - acestea constituie cele opt diviziuni ale Naturii Mele"*, spune Krishna. *Prakriti* este Natura. *Natura* este substanța sau materia în care spiritul pur conștient își va proiecta toate formele pe care va dori să le creeze. Deci, mintea face parte din Natură și ca tot ce există în Natură provine din Spirit.

Într-un alt text al înțelepciunii orientale se afirmă că mintea nu reprezintă altceva decât *atma-shakti* (adică puterea spiritului care este atman). O bucată de fier încălzită va manifesta diferite puteri, cum ar fi de exemplu: puterea de a lumina, puterea de a arde. Mintea este o putere a spiritului pur, tot așa cum puterea de a lumina este caracteristica unei bucăți de fier încălzită până la incandescență. Ca atare, mintea nu este luminoasă prin ea însăși și nu se poate cunoaște cu adevărat. Ea nu este mai deșteaptă decât o bucată de lemn, însă mintea este mai transparentă la lumina și conștiința spiritului decât bucata de lemn. De aceea mintea poate să facă posibilă apariția conștiinței de sine, dar e bine de știut că toată înțelepciunea minții nu provine din ea însăși, ci de la Spiritul care se manifestă prin ea.

Dumnezeu lasă mintea să se autoproclame izvorul înțelepciunii și al conștiinței doar pentru că altfel n-ar avea cum să manifeste universul eterogen pe care și-a dorit să-l creeze. *Astfel l-a ridicat pe PURUSHA din ape și i-a dat o înfățișare. Apoi l-a încălzit prin căldura meditației. Când s-a înflerbântat destul inima lui s-a revărsat pretutindeni. Mintea a apărut din inimă; apoi a apărut Luna, care este zeitatea ce prezidează mintea, a ieșit spre în afară atunci când inima a revărsat întregul univers. În starea de superconștiință când este experimentat Absolutul, mintea revine la locul ei inițial, adică în inimă. În somn, de asemenea, ea se odihnește în inimă, dar între ea și Dumnezeu se află atunci adâncul văl al ignoranței* („Aitareya-upanishad" capitolul I).

Deci, mintea este un instrument al spiritului prin intermediul căruia lumea este experimentată sub aspectul de multiplicitate. Dacă noi am rămâne la nivelul spiritului esență (*atman*) am avea permanent cunoașterea globală și desăvârșită a tot ceea ce există, am ști că totul este conținut în inima lui Dumnezeu și că toate sunt Una. Mintea este instrumentul care ne prezintă realitatea sub aspectul de multiplicitate în succesiune temporală și spațială.

Prin faptul că în fragmentul din „Aitareya-upanishad" se spune că *Luna este zeitatea minții* se afirmă că mintea este asemănătoare lunii. Dacă medităm asupra caracteristicilor Lunii - stăpâna minții - aflăm că mintea nu se poate cunoaște pe sine (adică nu se autoluminează), este rece (lipsită de afectivitate), capabilă să lumineze doar când reflectă razele soarelui (nu are capacitatea de a lumina prin ea însăși), este lipsită în mod natural de coeziune (adică de focalizare), este supusă tendinței de a se orienta după principiul minimei rezistențe sau a efortului minim, nu poate exista decât prin raportare la obiectele lumii exterioare (gravitația lunii în jurul pământului), are o parte ascunsă, fața nevăzută a lunii (subconștientul), pe care nu o putem vedea de la nivelul pământului (nivelul conștiinței obișnuite) și, în sfârșit, este supusă legii contrarilor, creșterii și descreșterii, altfel spus, se află într-o permanentă oscilație între bine - rău, frumos - urât, plăcut - neplăcut etc.

Alții definesc mintea ca fiind o putere gigantică, provenită din inimă care are drept caracteristică principală puterea de a divide experiența întregului în părți. Atunci când mintea cunoaște un măr, ea începe să-i definească unele caracteristici în mod succesiv. Mai întâi spune că este un fruct, că este rotund, că este dulce sau acru etc. Însumând toate aceste caracteristici se obține cunoașterea mărului. Prin intermediul conștiinței pure, cunoașterea aceluiași măr s-ar fi realizat deodată în întregime, în completitudinea sa.

Faptul că mintea reprezintă un simplu instrument este atestat în toate tradițiile spirituale ale lumii și aceeași unanimitate o găsim și în cazul precizării sursei minții. Sursa minții este inima sau spiritul pur.

Funcțiile principale pe care le realizează instrumentul mental sunt: atenția sau concentrarea, percepția, gândirea, conștiința de sine sau simțul eului (egoul) și memoria.

Controlul perfect al minții se poate obține prin trezirea Spiritului. Dacă ne plasăm centrul existenței noastre în Spirit vom avea atunci cunoașterea perfectă a minții și totodată controlul ei absolut. Însă majoritatea oamenilor trebuie să exerseze controlul gândurilor fără a fi cu adevărat conștienți de dimensiunea spirituală a ființei lor. Acest lucru este posibil deoarece mintea este structurată pe mai multe nivele ierarhice. Astfel, un nivel superior îl poate cunoaște și controla pe cel inferior. Însă controlul deplin al minții nu-l poate obține decât cel ce pătrunde dincolo de gânduri în lumina pură și nesfârșită a Spiritului.

Exercițiul nr. 60

Umpleți la maxim un pahar cu apă și apoi transportați-l dintr-un loc într-altul fără a vărsa nici o picătură din el. După câteva zile de antrenament utilizați în locul paharului o lingură.

Exercițiul nr. 61

Priviți un tablou timp de câteva zeci de secunde, apoi închideți ochii și urmăriți să redați cât mai multe detalii ale tabloului.

Exercițiul nr. 62

După ce mergeți pentru prima dată în vizită la cineva sau într-un loc oarecare pe care nu l-ați mai văzut, urmăriți să vă așezați într-o poziție comodă, să închideți ochii, să vă relaxați și încet, încet, reconstruiți mental imaginea locului respectiv, având în vedere să redați cât mai multe detalii. Sau după ce v-ați întâlnit cu cineva, urmăriți să creați din nou imaginea mentală a persoanei respective amintindu-vă cu ce era îmbrăcată, culoarea hainelor, croiala acestora etc.

Exercițiul nr. 63

Exercițiul cel mai eficient pentru dezvoltarea conștientizării constă în a ne opri din când în când din orice acțiune pentru a percepe de pe o poziție cât mai obiectivă și detașată ceea ce facem. Să presupunem că suntem prinși într-o discuție înflăcărată care începe să ne scape de sub control. Este necesar să ne oprim, chiar în mijlocul unei propoziții și să conștientizăm gândurile care se află în mintea noastră, rostul acelei discuții, cauza care a declanșat-o etc. Ba chiar mai mult, este extraordinar de eficient dacă te străduiești în acel moment să-ți asculți propriile cuvinte.

Exercițiul nr. 64

Urmăriți să fiți conștienți de faptul că priviți atunci când priviți, de faptul că auziți atunci când auziți, de faptul că aveți senzații tactile atunci când sunteți atinși, de faptul că gustați atunci când gustați, de faptul că mirosiți atunci când mirosiți. Este ca și cum ați observa o altă persoană care privește, aude, gustă, simte sau miroase, dar de fapt vă observați pe voi înșivă.

Exercițiul nr. 65

Așezați-vă într-o postură de meditație, menținând coloana vertebrală dreaptă. Vizualizați gândurile ca și cum ați privi norii pe cer. Se urmărește în acest exercițiu obținerea detașării față de propriile gânduri, o diminuare a componentei mentale care creează simțul individualității. Priviți cu detașare propriile gânduri, încărcate - la fel ca și norii - cu tot felul de informații.

Exercițiul nr. 66

Așezați într-o postură de meditație, imaginați-vă suprafața unui lac întins. Vizualizați mulțimea de vălurele care acoperă lacul și îl fac să tremure și să se miște în continuu. Imaginați-vă apoi că suprafața lacului devine din ce în ce mai puțin tulburată de vălurele din ce în ce mai mici. Continuați în acest mod până când în imaginea pe care ați creat-o mental, suprafața imensă a lacului devine perfect imobilă. Nici o undă nu tulbură suprafața de neclintit a lacului pe care îl contemplați acum într-o perfectă stare de liniște.

Exercițiul nr. 67

În continuarea exercițiului anterior veți urmări să vă imaginați fiecare gând care apare în minte ca și cum ar fi o bulă de aer care se ridică de la fundul lacului și ajunge la suprafață. Atunci când bula de aer ajunge la suprafață produce câteva unde, mai mari sau mai mici, în funcție de dimensiunile sale. Imediat ce apar „undele" urmăriți să le „stingeți" cât mai repede pentru a contempla din nou starea de neclintire și oglinda perfectă a lacului.

Exercițiul nr. 68

Așezați-vă într-o postură de meditație sau pe un scaun, cu ochii închiși imaginați-vă corpul ca fiind gol pe dinăuntru. Imaginați-vă că pielea acoperă un spațiu vid.

Exercițiul nr. 69

Imaginați-vă o sferă luminoasă, alb-strălucitoare deasupra creștetului la 10-15 centimetri. Mențineți imaginea sferei luminoase cel puțin 7-8 minute neîntrerupt, fără ca mintea să fie preocupată de alte gânduri sau imagini.

Exercițiul nr. 70

În continuarea ultimelor două exerciții, imaginați-vă un spațiu gol ca o gaură cu diametru de 2-3 centimetri în zona fontanelei. Vizualizați apoi cum din sfera luminoasă alb-strălucitoare de deasupra capului coboară un șuvoi de energie (lichidă) care pătrunde în interiorul corpului prin gaura din creștet (zona fontanelei mari) și umple spațiul vid delimitat de piele. În final, vizualizați atât sfera luminoasă de deasupra capului cât și faptul că interiorul corpului este plin, asemenea unui vas, de o energie densă, alb strălucitoare.

Exercițiul nr. 71

Vizualizați sfera de lumină alb-strălucitoare de deasupra capului, iar șuvoiul de energie care coboară din ea de această dată nu mai pătrunde în interior, ci se prelinge pe toată suprafața corpului. După ce energia alb-strălucitoare, provenită din sfera de deasupra capului, v-a „udat" bine întregul corp, asemenea apei unei cascade, vizualizați cum corpul devine strălucitor și emană în jurul său o lumină albă, așa cum este haloul luminos din jurul lunii în nopțile senine.

Exercițiul nr. 72

Așezați-vă într-o postură de meditație. Vizualizați o scară care pornește din fața voastră și se înalță până la cer. Începeți să urcați această scară treaptă cu treaptă. Vizualizați cum pământul rămâne tot mai mult în urmă. Țineți-vă de balustradă ca să nu amețiți; odihniți-vă atunci când obosiți. Cu cât vă ridicați mai mult cu atât veți introduce elementele legate de adierea vântului, scăderea temperaturii, orizontul din ce în ce mai larg.

Exercițiul nr. 73

Așezați-vă într-o postură de meditație. Imaginați-vă că în interiorul bazinului, la baza coloanei vertebrale, este aprins un foc. Cu fiecare inspirație veți urmări să simțiți cum focul se întețește. Cu fiecare expirație vizualizați cum focul

se înalță până în creștet. Realizați acest exercițiu timp de 5-6 minute, mai ales atunci când vă simțiți obosiți.

Exercițiul nr. 74

Observați cu atenție timp de câteva minute starea normală de agitație a minții. Ascultați gălăgia gândurilor. După aceea vizualizați un panou pe care se află foarte multe becuri care se aprind și se sting în funcție de gândurile care se manifestă în substanța mentală. Vizualizați în continuare că aveți în partea de jos a panoului un buton pe care îl puteți roti. Rotindu-l spre stânga puteți stinge astfel toate becurile. Folosindu-vă liberul arbitru și puterea voinței, acționați butonul și stingeți toate becurile.

Exercițiul nr. 75

Oarecum similar cu exercițiul anterior imaginați-vă că aveți în față un mixer audio cu mai multe căi de intrare. Sunt cinci căi pentru cele cinci simțuri, una pentru imaginație și una pentru amintiri. În total avem șapte intrări deschise la maxim. Semnalele de pe intrări însumate fac să se aprindă cele două coloane de lumini care pun în evidență intensitatea sau puterea semnalului obținut la ieșirea din mixer. Ca la orice mixer audio, aveți un buton general care poate să „stingă" complet semnalul însumat și câte un buton pentru fiecare cale de intrare. Antrenamentul constă în a reuși să obțineți prin observare atentă o corelație cât mai bună între intensitatea semnalului obținut la ieșirea din mixer și „agitația" mentală pe care o aveți. Apoi, este ideal să observați contribuția pe care o aduce fiecare intrare în parte. După ce ați reușit să obțineți această corelație veți începe să acționați butoanele și să opriți complet agitația sau activitatea mentală, stingând complet cele două coloane de lumini.

Din observațiile pe care le-am realizat de-a lungul anilor mi-am dat seama că majoritatea oamenilor abordează instrumentul mental de pe o poziție de inferioritate. Adică ei se află în fața unui instrument pe care nu îl cunosc decât într-o măsură foarte mică și pe care îl folosesc foarte puțin. Imaginați-vă un om care are un televizor pe care îl folosește doar ca suport pentru un bibelou. Habar nu are că dacă l-ar conecta la rețea și ar apăsa pe un buton, l-ar putea folosi ca televizor. Habar nu are că ar putea să schimbe canalele, că ar putea să regleze luminozitatea și intensitatea culorilor, că ar putea să modifice volumul și, mai ales, că ar avea și teletext de unde și-ar putea extrage o serie întreagă de informații utile.

Această situație ne determină să credem că mintea este cu adevărat culmea existenței sau cea mai înaltă formă de structurare a materiei, că este stăpânitoarea a tot ce există. Și pentru că noi cunoaștem mintea foarte puțin, rămânem cel mai adesea copleșiți în fața acestei complexități remarcabile și ne mulțumim cu foarte puțin. Ne lăsăm pur și simplu pradă capriciilor ei, ajungem să ne identificăm doar cu corpul material, trăim în limitele organelor de simț și cam atât.

Vă invit să îndrăzniți să treceți dincolo de minte, să treceți în supramental și veți vedea cât de ușor vă va fi atunci să controlați gândurile. Nu vă mai lăsați amăgiți că mintea ar fi ceva extrem de complicat, că nu poate fi stăpânită și, mai ales, că nu puteți exista fără ea. Scăpați de aceste condiționări, credeți din ce în ce mai mult în posibilitatea de a cunoaște un alt plan de existență, care să nu mai depindă de lentoarea minții, de capriciile ei ș.a.m.d.

Dacă vă veți analiza cu atenție veți observa că mintea se preocupă permanent doar de trecut și de viitor. Ea nu poate să rămână niciodată în clipa prezentă. Ori de câte ori ați trăit sentimentul profund că sunteți aici și acum, în acele momente mintea era suspendată. În acele momente ați existat prin ceea ce se numește în mod generic supramentalul. Mintea nu poate exista decât în timp, pe când conștiința sau ființa noastră profundă poate exista și dincolo de timp. Altfel, nu ar fi existat acest ideal al nemuririi, al perfecțiunii sau al absolutului. Toate aceste idealuri pot exista, însă ele se manifestă dincolo de spațiu și timp, dincolo de mintea obișnuită, orientată sau chiar strâns legată de simțuri și materialitate.

Ca atare, este ideal să urmăriți să opriți din când în când fuga în trecut și viitor pentru a putea savura din plin clipa prezentă. Trăirea intensă în **aici și acum** vă poate conferi puterea extraordinară a autocontrolului perfect. Mintea este pe deplin controlată atunci când reușiți să rămâneți în clipa prezentă.

Exercițiul nr. 76

Așezați-vă pe un scaun, rămâneți cu ochii deschiși și rostiți următoarele cuvinte cu o voce clară, limpede și caldă: „Sunt (și vă spuneți numele) și mă aflu aici și acum prin voia lui Dumnezeu. Sunt aici și acum și mă bucur de tot ceea ce simt și de tot ceea ce percep prin simțurile mele." Focalizați-vă apoi atenția asupra tuturor simțurilor pentru a le folosi la maxim. Percepeți fără să judecați și fără să asociați ceea ce percepeți cu percepții anterioare.

Exercițiul nr. 77

Mai ales atunci când vă aflați în natură, opriți-vă gândurile și bucurați-vă

de frumusețile care se află în jur, fără să analizați nimic. Folosiți-vă simțurile la maxim pentru a percepe bogăția de sunete, imagini și senzații tactile, olfactive și chiar gustative care vă înconjoară.

Exercițiul nr. 78

Imaginați-vă tot trecutul; priviți-l ca pe o mare bucată de zahăr pe care o puneți într-un vas cu apă. Priviți apoi cum se topește din ce în ce mai repede și dispare. Sunteți fără trecut. Cine și ce mai sunteți acum? Sunteți o existență pură, sunteți în prezent, sunteți cu adevărat fericiți.

Exercițiul nr. 79

Luați un ceas clasic care să aibă și ac secundar și plasați-l în dreptul ochilor la o distanță proporțională cu dimensiunile sale. Eliberați-vă apoi de gânduri și priviți acul secundar cum se mișcă. Realizați absurditatea timpului. Realizați atunci că în realitate noi nu existăm în timp. Realizați că trecutul și viitorul pur și simplu nu există. Realizați că toată împlinirea voastră nu vine din nimic altceva decât din clipa prezentă. Priviți acul secundar al ceasului și bucurați-vă de prezent.

IV.6. Controlul emoțiilor

Emoțiile sunt cele mai evidente semne ale realității de dincolo de gânduri. Fiecărui gând îi este asociată o emoție și fiecărei emoții îi corespunde o serie de gânduri. Un exemplu edificator al legăturii dintre gânduri și emoții este acela al undelor care apar pe suprafața unei ape. Apa care vibrează reprezintă emoțiile, iar caracteristicile undelor care apar la suprafața ei (frecvență, amplitudine etc.) reprezintă acea parte a oricărei emoții care poate fi transpusă în gânduri. De aici trebuie să înțelegem că anumite energii subtile ale ființei pot fi transpuse într-un limbaj interior și atunci ele devin gânduri, iar altele nu pot fi convertite în gânduri și atunci ele se numesc emoții sau sentimente. Emoțiile și sentimentele sunt mai aproape de conștiința pură, unitară, în timp ce gândurile fragmentează și construiesc realitatea ca sumă de obiecte. De aceea atunci când ești îndrăgostit poți să afirmi cu ușurință că iubita ta este totul, că te simți una cu întreg universul etc., pe când atunci când intensitatea sentimentelor este slabă, te percepi doar prin intermediul minții și nici pe departe nu mai poți să faci astfel de afirmații. În mod tradițional s-a format o opinie care plasează raționalul în contradicție cu emoționalul, ca și cum cele două ar fi în conflict. Emoționalul și

raţionalul sunt lucruri diferite, dar aceasta nu înseamnă că se află neapărat în conflict, ci doar că funcţionează după legi diferite.

Oamenii excesiv emotivi sunt aceia care prezintă o anumită dificultate în transpunerea în limbaj a emoţiilor. Raţionalii mentalizează totul. Ei se focalizează doar pe ceea ce pot să transpună în limbaj, iar restul poate fi eliminat sau reprimat. Dacă reuşim să ne păstrăm calmul şi luciditatea, atunci când manifestăm o stare emotivă puternică, vom avea şansa să atingem stări de conştiinţă din ce în ce mai elevate. De altfel, doar în acest mod putem ajunge să ne cunoaştem inima, adică esenţa fiinţei.

Controlul emoţiilor presupune în primul rând să fim conştienţi de ceea ce este o emoţie. Gândurile sunt o imagine a realităţii pe când emoţiile sunt realitatea însăşi. Din acest motiv controlul emoţiilor este şi mai dificil de obţinut decât controlul gândurilor. Avem doar două posibilităţi prin care putem acţiona în vederea diminuării efectelor neplăcute pe care le pot provoca stările emoţionale intense. Acestea sunt: **1) calea recunoaşterii şi 2) calea înţelegerii**.

În primul caz este necesar să recunoaştem emoţiile atunci când se manifestă. Să recunoaştem faţă de noi înşine şi faţă de ceilalţi că suntem emoţionaţi. Acest lucru permite menţinerea unei minime luciditţi şi a calmului. Iar un om lucid şi calm va găsi întotdeauna soluţii optime la orice problemă.

Cea de-a doua cale presupune să ne dezvoltăm inteligenţa pentru a înţelege ce reprezintă o emoţie, cum se manifestă ea, care îi sunt implicaţiile, în ce condiţii apare etc. Ceea ce cunoaştem putem controla! Cunoaşterea emoţiilor se bazează în primul rând pe experienţa directă. Capacitatea de a cunoaşte şi de a controla emoţiile se obţine la „şcoala vieţii", prin ceea ce ne este dat să trăim.

Căile indirecte prin care putem ţine sub control emoţiile sunt: controlul respiraţiei, autosugestia şi exerciţiile fizice. Toate exerciţiile expuse până aici vizează indirect şi controlul emoţiilor. A controla emoţiile este oarecum similar cu eforturile de a controla apele unui râu. Trebuie construite diguri, curăţată, adâncită şi lărgită albia etc.

Atunci când te cuprinde o emoţie puternică este inutil să lupţi împotriva ei. Atunci când un râu se umflă este inutil să lupţi cu apa. Tot ceea ce poţi să faci este să fereşti ceea ce se mai poate feri din calea apei sau să fortifici malurile. Un om cu un mental puternic este ca şi cum ar avea un baraj pe un râu. Tot ceea ce se află mai jos de baraj poate fi controlat împotriva inundaţiilor. Omul este dotat cu rezervoare tampon pentru a se proteja împotriva emoţiilor puternice. Problema este că aceste rezervoare sunt create şi administrate de către instrumentul mental,

iar eficienţa lor depinde foarte mult de calitatea minţii şi de modul în care a fost educată. Intensitatea emoţiilor pe care le resimţim faţă de o persoană sau o situaţie anume este alimentată de fricile noastre profunde sau de dorinţele nebănuite pe care le putem avea faţă de persoana sau situaţia respectivă. Imaginaţia noastră este cea care amplifică o emoţie şi o face să devină incontrolabilă. Iată de ce este absolut necesar să dobândim pacea şi puritatea minţii pentru a putea apoi să trăim la modul sublim orice emoţie pozitivă şi înălţătoare.

Este foarte important să înţelegem că există totuşi o diferenţă între controlul unei emoţii şi reprimarea ei. Controlul unei emoţii este ca şi cum a-i conduce apele unui râu învolburat pe un traseu care să nu producă „pagube", pe când reprimarea unei emoţii presupune blocarea curgerii apelor prin intermediul unui baraj. În primul caz, acceptăm emoţia, o recunoaştem, ne manifestăm spontan, păstrându-ne luciditatea. În cazul reprimării chiar dacă suntem capabili să nu arătăm nimic din faptul că suntem cuprinşi de emoţii, aceasta nu înseamnă că nu suntem afectaţi de emoţiile respective. Atunci când reprimăm o emoţie nu facem altceva decât să direcţionăm energiile pe care ea le-a trezit către rezervoarele tampon. Putem spune că este cea mai grosieră formă de autocontrol. De fapt, acest lucru este mai degrabă un mecanism automat de apărare a minţii. Este o înzestrare cu care vine mintea din fabrică. Însă pentru o viaţă care se vrea înnobilată şi optimizată fiecare om trebuie să-şi dezvolte mecanisme superioare de gândire.

Un prim pas ar fi acela să învăţăm să folosim cu înţelepciune rezervoarele tampon. Atunci când presiunea din rezervoare creşte datorită numărului mare de emoţii reprimate sau de frustrări au loc explozii emoţionale necontrolate mai mari sau mai mici. Omul educat trebuie să înveţe să golească aceste rezervoare înainte de a se umple şi de a exploda. Aşa cum un om educat îşi face curăţenie în casă mai tot timpul şi nu doar înainte de a-i veni cineva în vizită, la fel şi în privinţa curăţeniei interioare trebuie să acţionăm mai mereu şi nu doar atunci când nu mai avem loc pe unde să păşim. De aceea este necesar ca după ce am reprimat o emoţie să golim rezervoarele tampon. Dacă viteza de golire a rezervoarelor este mai mică decât viteza cu care sunt umplute, atunci, cu siguranţă, vom ajunge la situaţia în care nu vom mai putea controla nici o emoţie şi vom răbufni cu o intensitate mare şi complet incontrolabilă la orice chichiţă. Psihologii şi psihiatrii contemporani au creat mai multe metode de golire a rezervoarelor tampon. Toate stările de furie şi mânie reprimate sunt „consumate" ulterior prin declanşarea unor „răbufniri" controlate şi orientate pasiv. Adică, li se pune la

dispoziție pacienților unele obiecte pe care să le distrugă, sugerându-li-se să-și imagineze că reprezintă persoana care i-a provocat starea de mânie. S-a ajuns până acolo încât unii plătese chiar câteva zeci de mii de dolari pentru a se descărca de emoțiile negative cumulate, punându-li-se la dispoziție o casă întreagă pe care să o distrugă. Aceste manifestări se bazează în ultimă instanță tot pe singura cale adevărată care ne permite controlul emoțiilor și anume aceea a sincerității (recunoașterii) și spontaneității. După ce ai plătit o factură și ești singur într-o casă pe care poți să o distrugi fără nici o problemă, poți să te manifești liber, fără nici o reținere și această modalitate de manifestare este de fapt ceea ce ne permite să ne eliberăm de emoțiile negative reprimate.

Este foarte bine să învățăm să fim spontani și sinceri decât să învățăm să reprimăm. Alegeți sinceritatea și spontaneitatea mult mai des decât reprimarea. Sunt conștient de faptul că această cale este mai dificilă la început, dar pe termen lung ea se dovedește a fi mult mai benefică decât calea reprimării. Uneori poți să „înghiți" o mulțime de lucruri din partea cuiva fără să reacționezi în conformitate cu ceea ce simți. Însă cu siguranță va veni o zi când „paharul" se va umple și atunci, prin reacțiile pe care le vei avea vei distruge mult mai mult decât ai fi distrus dacă te-ai fi manifestat sincer încă de la prima „picătură".

Este dificil să învățăm să fim sinceri și spontani, să redobândim calitățile stării de copil, însă antrenându-ne în această direcție vom avea mult mai mult de câștigat pe termen lung decât dacă am învăța să ne reprimăm și să disimulăm.

Emoțiile reprimate pot fi consumate mult mai bine prin practica meditației sau a altor exerciții și tehnici spirituale decât prin manifestarea lor indirectă, distrugând diverse obiecte. Rugăciunea și postul, meditațiile, chiar și o bună parte din exercițiile prezentate în acest capitol vă pot ajuta foarte mult în controlul emoțiilor prin golirea și chiar mărirea capacității rezervoarelor tampon. Un om care se bazează numai pe el va avea niște rezervoare cu mult mai mici decât un altul care crede și se bazează pe Dumnezeu. Cu cât ai un suflet mai mare cu atât și rezervoarele tampon sunt mai mari și nu mai poți fi tulburat de nici o emoție, oricât de intensă ar fi.

Spovedania, ca taină a religiei creștine, este o altă metodă extraordinară prin care se pot goli rezervoarele tampon. Chiar și atunci când nu te spovedești unui preot, efectele pot fi foarte bune. La urma urmei, dacă priviți cu atenție, vă dați seama că și în acest caz ceea ce ajută enorm este sinceritatea și spontaneitatea. Adevărul este că ceea ce ne face cu adevărat liberi și capabili de autocontrol este chiar adevărul. Trăind cu înțelepciune, vom urmări să avem un comportament

spontan și sincer și astfel viața noastră va fi lungă și fericită.

Exercițiul nr. 80

Așa cum Hercule și-a curățat rezervoarele tampon dând dovadă de multă ingeniozitate, urmăriți să faceți să treacă prin ele un râu de lumină albă strălucitoare, profund purificatoare. Se spune că cele douăsprezece munci ale lui Hercule au fost de fapt douăsprezece etape în trezirea sa spirituală. Curățarea grajdurilor regelui Augias poate fi interpretată ca fiind de fapt curățarea rezervoarelor tampon de reziduurile emoționale.

Așezați într-o postură de meditație, pe un scaun sau chiar în picioare, vizualizați un râu care curge asemenea unei cascade din înaltul cerului, pătrunde prin creștetul capului, marea fontanelă, trece prin corp și se scurge prin tălpi în pământ. În trecerea torentului de lumină prin noi, simțim cum ne purificăm de toate reziduurile, în special de cele de natură emoțională. Toate reziduurile din noi sunt antrenate de râul luminos și se scurg în pământ hrănindu-l.

Exercițiul nr. 81

Așezați-vă comod în mijlocul camerei. Închideți ochii și vizualizați-vă corpul energetic de lumină sau altfel spus aura. Printr-un efort de voință faceți ca acest corp luminos să devină suficient de mare astfel încât să acopere întreaga cameră. Dilatați-vă apoi și mai mult până când corpul energetic devine la fel de mare cât casa în care locuiți, cât localitatea în care vă aflați ș.a.m.d. Dilatați-vă conștiința și aura astfel încât să cuprindeți la un moment dat întreaga galaxie și chiar întreg universul. Cine și ce v-ar mai putea tulbura acum?

Exercițiul nr. 82

Așezați-vă în mijlocul camerei, închideți ochii și urmăriți să vă focalizați cât mai mult în prezent. Apoi, rostiți cu voce tare sau în gând următoarele cuvinte: „trimit acum gânduri de dragoste tuturor și inima mea se bucură plenar dăruind". Repetați aceste cuvinte de cât mai multe ori, fără să vă grăbiți și fără să lăsați mintea să judece ceea ce spuneți.

Exercițiul nr. 83

Atunci când sunteți cuprinși și chiar răvășiți de o emoție negativă

puternică cea mai bună soluție este să vă redobândiți luciditatea. În loc să vă fie teamă să priviți emoția cu care vă confruntați mai bine urmăriți să o analizați din cât mai multe puncte de vedere. Cum s-a declanșat? De ce? Care sunt cu adevărat consecințele ei? etc. Orice emoție abordată cu luciditate se estompează. Este ca și cum unei ape vijelioase cu debit mare i se oferă dintr-o dată o albie mult mai largă și mai puțin înclinată. Astfel, apa va curge lent sau chiar se va sorbi în pământul secetos.

Exercițiul nr. 84

Apelați la spovedanie ori de câte ori sunteți copleșiți de o emoție negativă intensă. Dacă nu aveți cum să ajungeți la un preot, închideți ochii și imaginați-vă cu putere că însuși Dumnezeu se află în fața voastră gata să vă asculte.

Exercițiul nr. 85

Dacă vă știți predispuși la anumite emoții negative cum ar fi: frica, mânia, lăcomia, mândria etc. urmăriți să treziți în cei apropiați emoțiile pozitive polar opuse cum ar fi: curajul, calmul, austeritatea, umilința. Depuneți multe eforturi pentru a-i ajuta pe cei de lângă voi să dobândească aceste calități. Faceți-vă un scop din aceasta!

Exercițiul nr. 86

Cea mai rapidă și eficientă cale de a controla emoțiile este să acționați asupra respirației. Forțați-vă să respirați profund și lent. După cinci-șase respirații ample, în care aerul este vehiculat cu putere, urmăriți să respirați cât mai încet. Dacă ați așeza o pană la două-trei degete de nări, ea nu ar trebui să se miște atunci când inspirați și expirați.

Exercițiul nr. 87

Masajul profund al plexului solar este o modalitate eficientă de a ține sub control emoțiile negative. Apăsați cu vârfurile degetelor zona plexului solar, între ombilic și stern, și apoi masați prin rotire în ambele sensuri (fără a mișca degetele pe piele).

Exercițiul nr. 88

Printr-un efort de voință și atenție urmăriți să minimalizați cât mai

mult manifestările exterioare ale unei emoții. Nu este cazul să țineți sub control emoția, ci doar să diminuați cât mai mult manifestările sale exterioare. Aceasta înseamnă într-o anumită măsură reprimarea emoției, însă cu timpul veți vedea că se pot diminua manifestările exterioare ale unei emoții fără a inhiba în vreun fel manifestarea acesteia în interiorul sufletului. De fapt, acesta este nivelul măiestriei în ceea ce privește autocontrolul. Concret veți învăța să eliminați gesturile, sunetele și toate celelalte manifestări exterioare ale unei emoții. Nu trebuie să lăsați un observator exterior să vadă ce stare sufletească aveți sau ce gândiți.

Exercițiul nr. 89

Învățați să priviți oamenii în ochi atunci când comunicați cu ei. Nu vă intimidați și susțineți-le privirea atunci când reușiți să stabiliți un contact vizual cu partenerii de dialog.

Exercițiul nr. 90

Atunci când deveniți extrem de agitați din cauza unei emoții puternice, fie ea pozitivă sau negativă, urmăriți să rămâneți complet nemișcați și să vă observați gândurile. Dacă în 15-20 de minute nu apare o liniștire semnificativă a minții, atunci urmăriți să realizați suplimentar exerciții pentru controlul respirației.

Exercițiul nr. 91

Starea de detașare față de emoții este o atitudine extrem de eficientă pentru a le ține sub control. Atunci când vă confruntați cu o emoție puternică spuneți-vă: *cine este de fapt emoționat acum? cine trăiește emoția aceasta? cine suportă, de fapt, consecințele lucrului care a declanșat emoția? Doar corpurile mele trecătoare se confruntă cu această emoție. În profunzime eu sunt dincolo de timp și de spațiu și prin natura mea esențială nu cunosc decât beatitudinea.*

Exercițiul nr. 92

Se spune adesea că lipsa de control asupra emoțiilor negative are drept cauză principală periclitarea sentimentului de siguranță și stabilitate. Atât timp cât avem un puternic sentiment de siguranță vom fi foarte greu tulburați de emoțiile negative. Și pentru că marea majoritate a oamenilor nu sunt

suficient de puternici ca să-şi asigure siguranţa proprie, atunci este bine să ne găsim cel puţin un aliat de nădejde la care să putem apela în orice moment. Cel mai bun aliat, care poate fi oricând la dispoziţie noastră, este îngerul păzitor. Comunicaţi cât mai des cu îngerul păzitor, consultaţi-l în orice privinţă şi vedeţi cam care ar fi părerea lui în cât mai multe situaţii. Astfel, în timp, se poate ajunge la un dialog cert cu îngerul păzitor şi vă veţi bucura de protecţia lui. Dialogul cu îngerul păzitor nu este ca un dialog cu o altă persoană. Îngerul ne sădeşte în inimă răspunsurile sale sub forma celor mai profunde convingeri ale noastre sau sub forma unor inspiraţii geniale. De aceea se spune că trebuie să avem puterea să ne urmăm tot timpul inima, deoarece ea ştie cel mai bine ceea ce trebuie făcut. Având un astfel de aliat vom face faţă cu mult succes emoţiilor puternice.

IV.7. Alte exerciţii de autocontrol cu caracter general

Exerciţiul nr. 93

Merită ca timp de o săptămână să vă străduiţi din toate puterile să nu daţi vina pe nimeni şi pe nimic. Indiferent de ceea ce vi se petrece, nu veţi învinui pe nimeni.

Exerciţiul nr. 94

Timp de o zi pe săptămână străduiţi-vă din toate puterile să depăşiţi un viciu sau să corectaţi un defect. În ziua respectivă veţi face toate eforturile de care sunteţi capabili pentru a vă abţine de la viciul respectiv. După o perioadă de timp veţi creşte durata la două zile pe săptămână şi tot aşa până când veţi ajunge la şapte zile pe săptămână. Nu vă grăbiţi, însă fiţi perseverenţi!

Exerciţiul nr. 95

Timp de o zi pe săptămână străduiţi-vă din toate puterile să dezvoltaţi o calitate. Faceţi-vă timp pentru a învăţa ceva nou constructiv. De altfel, veţi vedea că este mult mai bine dacă veţi suprapune aceste ultime două exerciţii.

Exerciţiul nr. 96

Un exerciţiu puternic de autocontrol vizează una dintre componentele fundamentale ale vieţii, şi anume sexualitatea. Impuneţi-vă de comun acord cu iubitul sau iubita o perioadă de abstinenţă de aproximativ o lună în fiecare an.

Puteţi alege perioada de abstinenţă astfel încât să se suprapună cu unul din posturile creştine cum ar fi postul care precede sărbătoarea Naşterii Domnului sau postul care precede sărbătoarea Învierii Domnului. Astfel, veţi respecta şi o cerinţă fundamentală de ordin religios.

Exerciţiul nr. 97

În funcţie de înclinaţiile pe care le aveţi, realizaţi în timpul liber o muncă foarte migăloasă care cere răbdare şi concentrare mentală cum ar fi: să coaseţi un goblen, să realizaţi un castel numai din beţe de chibrit sau scobitori, să realizaţi un joc de puzzle format din cât mai multe piese etc.

Exerciţiul nr. 98

Într-un spaţiu special amenajat sau pe o pajişte cu iarbă groasă, rotiţi-vă în sensul invers acelor de ceasornic, cu viteză din ce în ce mai mare. La un moment dat opriţi-vă brusc şi urmăriţi să rămâneţi în picioare complet nemişcaţi, cu ochii închişi sau deschişi. Concret, imaginaţi-vă că aveţi cadranul unui ceas desenat pe sol şi rotiţi-vă în sens invers faţă de sensul în care se rotesc acele ceasului. Spaţiul special amenajat se referă la faptul că puteţi cădea datorită senzaţiei puternice de ameţeală şi este bine să nu vă loviţi.

Exerciţiul nr. 99

Urmăriţi să vă izolaţi trei zile consecutive măcar odată pe an, într-un loc în care să nu întâlniţi nici un alt om. Ar fi de preferat ca acest loc să fie în afara unei localităţi, dar în ultimă instanţă puteţi să rămâneţi închişi în propriul apartament. În tot acest timp practicaţi rugăciunea inimii. Dormiţi cât mai puţin şi luaţi doar o masă frugală pe zi, formată din cereale, legume şi fructe.

Exerciţiul nr. 100

Depăşiţi-vă limitele! Cu multă atenţie, cu înţelepciune, cu luciditate, urmăriţi să vă autodepăşiţi permanent limitele. Începeţi cu depăşirea limitelor în ceea ce priveşte capacitatea de a răbda, de a ierta, de a iubi, de a studia, de a practica exerciţii de autocontrol. Urmăriţi, de asemenea, să vă depăşiţi limitele corpului şi ale minţii. Puteţi să vă inspiraţi în această direcţie din ascezele multor sfinţi creştini.

Un exemplu concret constă în a urmări să menţineţi coloana vertebrală verticală timp de 24 de ore neîntrerupt. În tot acest timp puteţi să

mergeţi, să dormiţi într-un fotoliu, să dansaţi sau să faceţi orice altă activitate. Singura cerinţă este aceea de a nu vă întinde la orizontală, de a menţine coloana vertebrală verticală timp de 24 de ore neîntrerupt!

IV.8. Controlul celor mai importante emoţii perturbatoare

De cele mai multe ori, oamenii caută soluţii imediate şi punctuale la problemele acute cu care se confruntă, fără a ţine cont de ansamblul vieţii şi de soluţiile indirecte. Toate tipurile de emoţii perturbatoare pot fi controlate prin cele expuse până aici, însă vor fi oameni care vor deschide cartea doar pentru a căuta soluţii la o problemă cât se poate de concretă şi personală, cum ar fi controlul fricii, controlul mânii, controlul diferitelor pofte chinuitoare, autocontrolul în ceea ce priveşte alcoolul, fumatul sau drogurile. Pentru a nu dezamăgi complet aceste persoane care îşi închipuie că pot să trateze, de exemplu, frica, fără a ţine cont de ansamblul tuturor calităţilor psihomentale, voi prezenta în cele ce urmează câteva idei şi metode concrete pentru abordarea situaţiilor expuse mai sus. De altfel, la ora actuală, cele mai multe cărţi de autocontrol care apar la nivel mondial se adresează unor astfel de probleme punctuale, cum ar fi: drogurile, alcoolismul, fobiile, mânia etc. Deja s-a renunţat la ideea de autocontrol ca o calitate generală şi subsidiară întregului fundament al vieţii.

Eu cred că toţi oamenii au nevoie de autocontrol şi mă adresez prin ceea ce am scris în această carte mai ales oamenilor „normali", care nu se confruntă neapărat cu o problemă extremă şi punctuală legată de autocontrol. Vreau să atrag atenţia „majorităţii" că se află totuşi departe de ceea ce înseamnă autocontrolul, că este loc de mai bine şi că autocontrolul îi poate ajuta să se autodepăşească sau cel puţin să-şi fructifice mai bine viaţa.

IV.8.1. Controlul Fricii

Frica este o emoţie profund perturbatoare. În domeniul fricilor, din punct de vedere patologic, intră toate categoriile de fobii împotriva cărora luptă psihiatrii şi psihologii. Toate fobiile sunt rezultatul fricii şi o mulţime de oameni la ora actuală experimentează tot felul de soluţii pentru a ţine sub control o fobie sau alta. Nu există reţete standard, nu există metode infailibile, nu există soluţii universale.

Dacă sunteţi într-o astfel de situaţie şi vă confruntaţi cu o fobie este necesar să urmăriţi o ameliorare a tuturor componentelor vieţii. Fobiile sunt rezultatul unor dezechilibre profunde la nivelul instinctelor fundamentale. Este nevoie de o armonizare a structurilor psihomentale, armonizare care se poate obţine după ani şi ani de zile de eforturi în lupta cu tine însuţi.

Frica este una dintre cele mai profunde emoţii perturbatoare. Dacă ne referim la mitul adamic, frica este prima emoţie perturbatoare care a apărut în sufletul omului după ce a gustat din fructul oprit. Rădăcinile ei sunt foarte adânci astfel încât nu există om care să nu ştie ce înseamnă frica. Dacă frica a apărut ca urmare a căderii omului, înseamnă că ea nu poate fi eradicată decât prin restaurarea completă a omului, prin reîndumnezeirea acestuia. Deci, este normal, atât timp cât nu am atins desăvârşirea şi nu ne-am mântuit, să manifestăm diferite forme de frică, în diferite grade de intensitate.

Dacă aveţi totuşi o predispoziţie peste normal în ceea ce priveşte manifestarea fricii, înseamnă că este necesar să faceţi ceva concret pentru a vă însănătoşi cât de cât şi pentru a aduce această emoţie în limitele normalului, astfel încât să vă puteţi bucura de viaţă.

Concret, în stările acute de frică este necesar să acţionaţi cu fermitate împotriva tendinţei de contractare a minţii şi a sufletului. Atunci când vă cuprinde frica, orizontul vieţii se restrânge enorm de mult. Frica paralizează, iar antidotul înseamnă mişcare şi mobilitate. Luaţi această recomandare la modul cel mai propriu cu putinţă. Dacă sunteţi cuprinşi de frică evitaţi să rămâneţi nemişcaţi. Plimbaţi-vă, chiar într-un ritm alert. Faceţi mişcare, introduceţi unele exerciţii de respiraţie pe care le-am prezentat într-un paragraf anterior, intraţi în contact cu alţi oameni, cu alte activităţi care să fie cât mai diferite de aceea care v-a cauzat starea de frică.

Frica paralizează atunci când este într-o „doză" suficient de mare. Dacă „doza" este mai mică, frica agită fiinţa şi o face să se manifeste necontrolat, isteric. Şi în acest caz, trebuie să faceţi mişcare, dar de această dată trebuie să faceţi mişcări controlate ale corpului. Mişcaţi-vă ca şi cum aţi fi cât se poate de calmi şi realizaţi efort fizic intens, cum ar fi unele exerciţii de gimnastică (flotări, abdominale, genuflexiuni etc.). Frica eliberează o cantitate mare de energie în structura fiinţei şi această energie trebuie consumată prin mişcare şi efort fizic intens. Dacă situaţia în care vă aflaţi nu vă permite să realizaţi mişcare sau efort fizic, este necesar să acţionaţi prin intermediul respiraţiei. Respiraţi cât mai profund şi faceţi reţenţii atât după inspir (reţenţie

pe plin) cât şi după expir (reţenţie pe gol). În timpul acestor reţenţii contractaţi anusul cât mai intens posibil. Veţi constata efectele miraculoase în numai câteva minute.

Revenind la unele aspecte generale legate de frică, să remarcăm faptul că în 99% din cazuri frica este amplificată în mod artificial de către imaginaţie. Cele mai multe frici pe care le avem sunt imaginare şi se bazează pe tot felul de presupuneri. Evitaţi să faceţi presupuneri şi antrenaţi-vă pentru a trăi cât mai mult numai pe bază de fapte şi evenimente concrete, care se desfăşoară aici şi acum.

Oamenii rigizi, cu un orizont îngust sunt predispuşi la tot felul de frici. Lărgiţi-vă orizontul deveniţi ceva mai flexibili şi vă veţi proteja împotriva fricilor.

În sfârşit, cei mai rezistenţi oameni la frică, cei mai neînfricaţi sunt aceia care au un refugiu sau, altfel spus, „au un as în mânecă". Construiţi-vă un refugiu, în primul rând sufletesc, în care să vă puteţi adăposti atunci când totul se năruie în jurul vostru. Dacă ai o casă de rezervă, nu-ţi va mai fi frică de faptul că ai putea să-ţi pierzi locuinţa. Dacă ai un serviciu de rezervă, sau o sumă de bani, nu-ţi va mai fi teamă că îţi vei pierde locul de muncă. Dacă ai suficienţi prieteni, nu-ţi va mai fi teamă că cineva te va părăsi. Dacă te vei baza foarte mult pe tine, nu-ţi va mai fi teamă că ceilalţi nu te vor mai ajuta într-o bună zi. Dacă eşti plin de credinţă în viaţa de dincolo, nu-ţi va mai fi frică de moarte. Dacă eşti plin de credinţă în Dumnezeu, nu-ţi va mai fi frică de nimeni şi de nimic.

Concret, construiţi-vă un refugiu în care să vă retrageţi ori de câte ori vă copleşeşte frica. Ar trebui să aveţi un loc în care să vă simţiţi la adăpost, un loc în care vă puteţi recăpăta cu uşurinţă resursele vitale şi sufleteşti. Locul natal sau locul în care aţi copilărit poate constitui un bun refugiu pentru majoritatea oamenilor; mai puţin pentru cei care s-au născut la oraş şi au schimbat mai multe apartamente de-a lungul anilor. Construiţi-vă un refugiu cum ar fi un duhovnic sau spaţiul unei mănăstiri. Refugiul trebuie să fie ca o variantă de rezervă la orice aţi putea să pierdeţi. Chiar dacă ar fi să pierdeţi totul, gândul că aveţi un refugiu în care să vă puteţi retrage la nevoie vă va da multă putere pentru a lupta cu tot felul de frici.

Cel mai greu este să vă construiţi refugiul şi să-l menţineţi activ. Odată creat, el vă va ajuta enorm de mult. Refugiul poate fi şi o persoană care să vă accepte şi să vă înţeleagă chiar şi atunci când nimeni nu vă mai acceptă

şi nu vă mai înţelege. Refugiul poate fi învăţătura spirituală sau însuşi Dumnezeu, refugiul sublim al tuturor sfinţilor. Cei care nu şi-au creat la timp un refugiu, atunci când vor veni urgiile, se vor refugia în alcool, droguri, nebunie sau moarte. Construiţi-vă din timp un refugiu!

IV.8.2. Controlul poftelor chinuitoare

La polul opus fricilor se află dorinţele, arzătoare sau poftele chinuitoare. Orice om are cel puţin o dorinţă care îl face să-şi piardă minţile din când în când. În jurul unor astfel de dorinţe se formează slăbiciunile unui om. Cum să faci faţă poftelor chinuitoare? Cum să ţii sub control setea teribilă de a avea ceva sau de a face ceva? La aceste întrebări există un răspuns similar ca şi în cazul fricilor. Este necesară o armonizare globală a structurilor psihomentale, este nevoie de timp, de perseverenţă şi de multă susţinere pentru a scăpa de influenţa poftelor chinuitoare.

Împotriva poftelor se luptă cu puterea discernământului. Detaşarea de pasiunile inferioare se obţine prin „ataşamentul" faţă de virtuţile superioare. Iar acest lucru se obţine prin eforturi îndelungate. Mai este bine să ştiţi că de unele pofte nu puteţi scăpa altfel decât împlinindu-le. Astfel, aveţi nevoie de mult discernământ pentru a vedea ce se poate şi ce nu se poate da la o parte prin puterea voinţei. Este nevoie de discernământ şi pentru a vă elibera de o poftă sau alta imediat după ce aţi împlinit-o. Este nevoie de discernământ pentru a vă putea folosi tocmai de acea „poftă" pentru a vă îmbunătăţi viaţa. Rugăciunea şi postul vă pot ajuta foarte mult să obţineţi controlul poftelor chinuitoare.

Concret, în situaţii acute, când o anumită poftă vă face să vă pierdeţi minţile, trebuie să căutaţi neapărat compania unui om care îşi poate controla cu uşurinţă pofta respectivă. Evitaţi să rămâneţi singuri sau într-un anturaj neadecvat, atunci când o anumită dorinţă pune stăpânire din ce în ce mai mult pe voi.

În categoria poftelor chinuitoare intră şi dependenţa de alcool, cafea, tutun, droguri sau alte manifestări legate de comportamentul sexual. Nu există reţete universale pentru tratarea acestor dependenţe. Doar discernământul ne poate fi cu adevărat de folos. Astfel, tot ceea ce vă poate ajuta să dobândiţi mai mult discernământ este bine venit.

În sfârşit, legat de poftele chinuitoare, mai trebuie să ţineţi cont de

următoarele aspecte. Prin natura lui, sufletul trebuie să se afle într-o continuă stare de expansiune. Noi trebuie să creştem sufleteşte în mod continuu. A creşte sufleteşte înseamnă a te desprinde tot mai mult de condiţionările „cărnii", care provin din existenţa noastră corporală. Dacă prin modul de viaţă pe care l-am adoptat, evoluţia sufletului este oprită şi prin educaţia primită nu permitem sufletului să se dezvolte liber, atunci sufletul îşi găseşte alte metode prin care să se desprindă de condiţionările trupului. Astfel, se ajunge la alcool, la droguri sau la alte tipuri de manifestări. Toate acestea îi conferă sufletului, cel puţin temporar, o stare de dilatare, de expansiune, de libertate faţă de condiţionările existenţei corporale. Iar trupul plăteşte destul de scump aceste „evadări" ale sufletului. Astfel, dacă doriţi să luptaţi eficient împotriva poftelor chinuitoare, împotriva alcoolului, desfrâului, drogurilor este absolut necesar să găsiţi unele metode naturale şi ne-nocive prin care să-i oferiţi sufletului o stare de dilatare, de expansiune, de de-condiţionare. Doar găsirea unor astfel de soluţii pot să vă ofere garanţia că nu veţi recidiva.

Ceea ce-i poate permite sufletului să se dezvolte liber şi armonios este o educaţie preponderent spirituală, bazată pe iubire, iar aceasta se obţine încetul cu încetul, de-a lungul multor ani.

Fie ca cea mai arzătoare dorinţă să fie aceea de a vă contopi în lumina beatitudinii dumnezeieşti şi veţi fi feriţi astfel, de orice alte pofte!

IV.8.3. Controlul timidităţii sau a stărilor emotive

Timiditatea, pudoarea, ruşinea, stările emotive pot fi atât de intense la unii oameni încât aceştia cu greu îşi pot construi o viaţă cât de cât normală. Cauza tuturor acestora este dată de un dezechilibru mai mult sau mai puţin profund al simţului eului.

O idee fundamentală pe care trebuie să o reţineţi este aceea că toate emoţiile perturbatoare au şi un rol pozitiv, constructiv în economia fiinţei. Proasta utilizare a acestora le face să devină dăunătoare. Timiditatea, ruşinea, pudoarea, emotivitatea au rolul lor protector bine definit, însă atunci când se manifestă fără măsură, ele devin profund dăunătoare. Timiditatea ne face să ţinem sub o anumită valoare orgoliul sau înfumurarea şi tirania, ruşinea ne face să avem o măsură în ceea ce priveşte manifestarea poftelor, pudoarea este acea ruşine legată de poftele sexuale, iar emotivitatea ne face să avem un suflet sensibil şi viu, capabil de se dezvolta. După cum vedeţi aceslea sunt bine

venite în viaţa oricui. Ele ne conferă ceea ce numim în mod generic „bun simţ". Însă ce ne facem atunci când acestea se manifestă perturbator? Pentru a răspunde la această întrebare trebuie să căutăm cauza care le face să se manifeste perturbator. Cauza constă într-un deficit energetic, însoţit de un dezechilibru yin-yang în defavoarea yangului. Adică, pe lângă faptul că avem de-a face cu o slabă putere personală, aceasta mai este şi dezechilibrată în sensul receptivităţii, interiorizării, pasivităţii. Ca atare, este necesar să vă creşteţi în mod armonios puterea personală, prin orice mijloace benefice. Capitolul al treilea va trebui să fie un text de căpătâi, dacă sunteţi sub influenţa perturbatoare a timidităţii, emotivităţii, ruşinii sau pudorii.

IV.8.4. Controlul Furiei sau Mâniei

Dacă vă aflaţi sub influenţa mâniei sau a furiei este bine să ştiţi încă de la început că doar metodele indirecte vă pot ajuta să aduceţi cât de cât sub control această emoţie teribilă. În ceea ce priveşte mânia, atât manifestarea cât şi reprimarea ei sunt profund dăunătoare. Singura metodă de a o aduce sub control este aceea de a orienta mânia într-un scop pozitiv şi constructiv. Fiţi furioşi pe orice nedreptate care se manifestă în jurul vostru şi canalizaţi energia declanşată de furie în sensul obţinerii dreptăţii. Aceasta este, după părerea mea, singura situaţie în care furia capătă o valoare pozitivă şi poate să aducă mult bine.

Furia apare ca urmare a frustrării. De fapt, orice frustrare generează o anumită cantitate de mânie. Ori de câte ori realitatea este alta decât aceea la care te aştepţi, se naşte în suflet o anumită cantitate de mânie. În funcţie de firea pe care o aveţi, fie o manifestaţi imediat, fie o reprimaţi în rezervoarele tampon. La modul general vorbind, furia poate fi împiedicată să apară dacă veţi învăţa arta de fi „observatori" ai lumii în care trăiţi, arta de a fi egal îndepărtaţi de succes sau eşec. Comportaţi-vă exact ca o oglindă care reflectă totul fără a fi tulburată de ceea ce reflectă. Când mintea va deveni ca o oglindă nici o furie nu va mai apărea în voi.

CAPITOLUL V

AUTOCONTROLUL ŞI VIAŢA SPIRITUALĂ

Autocontrolul este şi o problemă de evoluţie spirituală. Rafinarea conştiinţei, starea de martor, starea de vid, dilatarea în nemărginire toate acestea ne conduc la o creştere considerabilă a capacităţii de autocontrol. Totodată aceste stări sunt şi semnele evidente ale evoluţiei spirituale. Înţelegem prin evoluţie spirituală capacitatea din ce în ce mai mare de a conştientiza natura spirituală a propriei fiinţe precum şi a întregului univers. Cu cât îţi dai seama mai mult că tot ce există provine din spirit, cu cât devii mai conştient de existenţa lui Dumnezeu, cu atât eşti mai evoluat din punct de vedere spiritual. Deoarece autocontrolul ne dezvoltă în mod evident o serie întreagă de calităţi spirituale, putem spune că el reprezintă o cale religioasă în sine. Desigur, mulţi caută să-şi dezvolte autocontrolul fără a avea nici un sentiment religios, fără a se gândi deloc la evoluţia lor spirituală. Însă nimeni nu poate să depăşească anumite limite în ceea ce priveşte autocontrolul fără a deveni un om spiritual, un căutător al Adevărului, un credincios veritabil. Astfel, cei care au ajuns sau vor ajunge în această etapă a autocontrolului nu vor putea să meargă mai departe fără a ţine cont de o serie de prescripţii specifice căilor spirituale sau, altfel spus, religioase.

În capitolul al III-lea am menţionat deja faptul că rugăciunea şi meditaţia ne pot ajuta să dobândim mai multă putere şi, indirect, mai mult autocontrol. Astfel, voi expune în continuare câteva elemente de ordin practic cu privire la o formă de *rugăciune-meditaţie* cunoscută în spaţiul creştin ca fiind rugăciunea inimii. De asemenea, mai multe detalii despre rugăciune şi meditaţie le-am prezentat în cartea *Arta de a trăi*, abecedarul oricărei practici spirituale.

V.1. Rugăciunea inimii

De aproximativ un secol rugăciunea inimii a pătruns în mod misterios în viaţa laică. Metodă dificilă de transformare spirituală a fiinţei, cu un suport mistic foarte profund, rugăciunea inimii sau rugăciunea minţii este una dintre cele mai puternice metode de evoluţie spirituală pe calea creştină. Practicată de secole în unele mănăstiri ea a ajuns la un nivel de perfecţionare ridicat, datorită capacităţii

unora dintre practicanţi, de a descrie din punct de vedere teologic, stările de conştiinţă pe care le induce. De altfel, această tehnică de transformare a sufletului este greu acceptată de unii teologi tocmai datorită faptului că ea provoacă în fiinţă tot felul de percepţii pe care dogma curentă nu le mai poate descrie. Practicarea pe scară largă a rugăciunii inimii nu este încurajată de către preoţi, pentru că atunci când este practicată cu perseverenţă oamenii devin conştienţi de multe limitări ale dogmaticii şi astfel este posibil ca preoţii să-şi piardă din credibilitate. Este ceva asemănător cu opoziţia bisericii faţă de dezvoltarea ştiinţifică de acum câteva sute de ani.

Rugăciunea inimii presupune rostirea interioară a numelui drag al Mântuitorului. Vă veţi întreba cum este posibil ca o tehnică atât de simplă să producă efecte atât de puternice? Este posibil, pentru că nu este vorba doar de a rosti un nume, ci de orientarea complexă a gândurilor spre o formă arhetipală a perfecţiunii. În momentul în care rosteşti numele Mântuitorului întreaga minte, atât conştientă cât şi subconştientă, se raportează la toate calităţile acestuia. În ea apar gânduri legate de perfecţiune, de omnipotenţă, de puritate, de sacrificiu, de iubire pură, de calm etc. Dacă ar rosti un robot numele Mântuitorului vă asigur că nu se va întâmpla nimic. Însă în momentul în care un om rosteşte cu întreaga fiinţă numele Mântuitorului, cuprins de emoţie şi transfigurare, declanşează procesele tainice de rezonanţă cu energiile divine şi astfel transformarea în bine devine posibilă. Repetarea mecanică a numelui Mântuitorului, fără a orienta mintea în totalitate spre calităţile divine şi fără a trezi inima faţă de emoţiile acestei transformări, va întârzia sau chiar bloca apariţia unor rezultate concrete. Iată un alt motiv care vine să susţină faptul că secretul rugăciunii inimii se află în orientarea complexă a minţii spre o formă arhetipală a perfecţiunii şi nu într-o repetare simplă a unei formule.

Tehnica de execuţie

Vă aşezaţi pe un scaun, menţinând coloana vertebrală dreaptă, ochii închişi. Palmele pot fi aşezate pe coapse, cu faţa în jos sau pot fi împreunate cu degetele încrucişate. Capul poate fi aplecat puţin spre în faţă, iar privirea este orientată spre în jos (la baza nasului) ca şi cum ar privi spre mijlocul pieptului sau puteţi să ţineţi ochii închişi. Această aplecare uşoară a capului nu trebuie să vă curbeze coloana vertebrală. Până în zona gâtului, coloana vertebrală este perfect verticală, umerii traşi spre înapoi şi relaxaţi. Picioarele sunt aşezate simetric.

Dacă mobilitatea corpului vă permite, din poziția stând în genunchi vă lăsați bazinul pe călcâie și astfel veți renunța la scaun. Dezavantajul acestei poziții este că nu poate fi menținută cu ușurință o perioadă mare de timp (de exemplu, 30 de minute).

O altă poziție convenabilă pentru practicarea acestei rugăciuni este următoarea: vă plasați bazinul pe un suport de aproximativ 20 cm înălțime (un scăunel, o bucată de lemn, o pernă etc., iar picioarele vor fi încrucișate. Vă recomand ca atunci când încrucișați picioarele să schimbați periodic poziția lor (care dintre picioare să fie deasupra și care dedesubt). Mâinile vor fi plasate în poală cu degetele întrepătrunse.

După ce adoptați poziția corectă, relaxați cât mai bine picioarele, relaxați mâinile, umerii și mai ales mușchii feței. Insistați câteva minute asupra relaxării acestor grupe musculare.

Apoi, concentrați-vă atenția asupra respirației. Nu interveniți, ci doar deveniți conștienți de faptul că respirați. Intrați și ieșiți în (respectiv din) interiorul corpului odată cu aerul. Conduceți aerul inspirat pe întregul drum pe care îl are de parcurs și de asemenea, în timpul expirației parcurgeți drumul în sens invers. Veți face acest lucru fără încordare. La început nu veți reuși să vă focalizați pe fiecare inspirație și expirație. Nu-i nici o problemă. Acest lucru nu trebuie să vă tensioneze. Exersați în acest mod timp de câteva minute.

După parcurgerea etapelor mai sus amintite, rostiți mental, în gând, fără să mișcați buzele sau limba, următoarele cuvinte: *„Doamne Isuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă"*. După ce ați rostit această rugăciune în gând, ascultați-o exact în aceeași formă dar, de această dată, în interiorul inimii. Apoi, după ce ați ascultat-o rostindu-se singură, în inimă, timp de câteva secunde veți relua formularea rugăciunii în gând după care o veți reasculta în inimă. Și tot așa timp de 20, 30 sau chiar 60 de minute, veți urmări să vă concentrați atenția doar asupra acestei rugăciuni.

Este foarte importantă perioada de ascultare. Trebuie să vă focalizați simțul auz pentru a prinde orice sunet care provine din zona pieptului. În mod normal va trebui să auziți chiar cuvintele rugăciunii, dar este posibil să apară tot felul de alte sunete. Veți auzi sunetul unor clopote sau zgomotul unor valuri. Veți auzi un zumzet îndepărtat ca al unui roi de albine sau niște tunete puternice. Aceste sunete diferă de la o persoană la alta și în cazul aceluiași om, sunetele diferă de la o zi la alta. Este necesar să nu dați importanță prea mare acestor sunete pentru că ceea ce trebuie să auzim este rugăciunea pe care am rostit-o în gând.

Veți spune: „da, sunt frumoase și interesante aceste sunete, dar eu vreau să ascult numele drag al lui Iisus."

V.2. Sexualitatea

În ceea ce privește evoluția spirituală, regăsim o unanimitate de idei la nivel mondial în legătură cu faptul că nu poți să treci dincolo de o anumită limită, fără a ține cont de controlul sexualității. Toți călugării din mănăstirile tuturor sistemelor religioase sunt abstinenți. Ei renunță complet la orice formă de exersare a sexualității. Ca atare, dacă doriți să atingeți o înaltă măiestrie în ceea ce privește autocontrolul, va trebui să țineți cont de recomandările religioase cu privire la sexualitate.

Să vedem acum care este temeiul unor asemenea atitudini față de sexualitate. Fără a intra prea mult în detalii de ordin cosmogonic și evoluționism spun doar atât: omul este viață și spirit. Aceste două componente se află la nivelul oricărui om într-un evident conflict de interese. Ceea ce ține de domeniul vieții pare să dăuneze spiritului, iar ceea ce ține de domeniul spiritului, pare să dăuneze vieții. Scopul vieții este acela de a perpetua viața. Scopul spiritului este acela de a conduce la desăvârșire. Astfel, oricine dorește să evolueze din punct de vedere spiritual va urmări să îngrădească dezvoltarea aspectelor legate strict de domeniul vieții, pentru a-și orienta resursele către dezvoltarea conștiinței spirituale. Iar cei care vor să se bucure foarte mult de viață, să trăiască din plin - după cum se mai spune - vor recurge la o serie de manifestări prin care vor încălca legile spirituale. Ideal ar fi ca cele două aspecte să conlucreze și cei care aspiră la desăvârșirea spirituală să se poată bucura din plin și de viață, iar cei care sunt înclinați să se bucure din plin de viață să aibă acces totodată și la evoluția spirituală. Până acum un singur sistem filosofico-spiritual a reușit să concilieze cele două aspecte fundamentale și să găsească acele condiții cu totul speciale în care viața să susțină spiritul, iar spiritul să susțină viața. Acest sistem spiritual este tantrismul. Toate celelalte sisteme religioase au văzut doar antagonismul dintre viață și spirit și au condamnat viața pentru a da câștig de cauză spiritului. Acest mod de a opera este oarecum firesc și simplist. Este mult mai ușor să întorci spatele Vieții decât să cauți să o înțelegi și să o aduci în situația în care să poată susține desăvârșirea spirituală. Este mult mai ușor să spui că lumea este o iluzie, iar „carnea" un păcat, decât să înțelegi complexitatea lumii și a corpului și să le folosești tocmai pentru a-ți regăsi libertatea și desăvârșirea spirituală.

Având în vedere faptul că scopul vieţii este perpetuarea vieţii, este clar că sexualitatea este nucleul dur în jurul căruia se clădeşte tot ceea ce ţine de Viaţă. Prin intermediul sexualităţii suntem foarte mult legaţi de corporalitate, de exterioritate, de minte şi simţuri. Atât timp cât un om nu urmăreşte să evolueze spiritual este prins în totalitate într-un mod de viaţă care are ca amprentă fundamentală sexualitatea. Prin sexualitate oamenii reuşesc să trăiască cele mai intense sau delicioase plăceri, de exersarea sexualităţii îşi condiţionează fericirea şi absolut totul în viaţa unui om obişnuit se poate reduce în ultimă instanţă la sexualitate şi derivatele sale. Ţinând cont de aceste ramificaţii şi implicaţii profunde ale sexualităţii, este firesc să urmăreşti a suprima tot ceea ce ţine de sexualitate în momentul în care ţi-ai propus să obţii desăvârşirea spirituală, adică să treci dincolo de corp, de simţuri, de minte şi de toate plăcerile care provin prin intermediul acestora, pentru a obţine astfel libertatea deplină, conştiinţa pură, beatitudinea desăvârşită. Aceasta a fost atitudinea care a primat de-a lungul evoluţiei sistemelor religioase la nivel mondial. Însă, dincolo de religia adresată marilor mase de oameni există şi o religie, care de acum nu mai are nimic de a face cu dogmele, care se adresează unor oameni deja treziţi într-o măsură semnificativă din punct de vedere spiritual şi care propune o serie de abordări neaşteptate în ceea ce priveşte concilierea dintre viaţă şi spirit.

Astfel, la un moment dat, unii cercetători fervenţi ai spiritului s-au întrebat de ce este arătă de dăunătoare sexualitatea pentru evoluţia spirituală. Ei s-au întrebat aceasta şi pentru că au văzut că trecerea bruscă la abstinenţă creează probleme extraordinar de mari pentru marea majoritate a călugărilor sau asceţilor. În aceste condiţii, ei au căutat să înţeleagă mecanismele intime ale sexualităţii şi au ajuns la o serie de rezultate extraordinare, dar la fel de periculoase ca şi secretele unei bombe nucleare. Aceste învăţături nu sunt pentru marea masă de oameni şi tocmai de aceea ele au fost transmise de-a lungul timpului în mod cifrat, folosindu-se minimul de informaţii scrise, restul transmiţând-se prin învăţături orale de la maestru la discipol. Fără a intra în prea multe detalii, de altfel inutile pentru ceea ce ne-am propus aici, să reţinem două concluzii esenţiale: 1) sexualitatea este dăunătoare din punct de vedere spiritual doar dacă se ajunge la orgasmul cu descărcare de energie (ejaculare în cazul bărbatului) şi 2) energia obţinută prin jocul dinamic al polarităţilor masculin-feminin în timpul unui joc amoros, în care se evită descărcarea potenţialului sexual, poate fi utilizată pentru a creşte vitalitatea, capacitatea afectivă sau capacitatea mentală a fiinţei.

După cum vedeţi este o problemă dificilă să transmiţi oamenilor care

trăiesc doar pentru a împlini scopul vieţii ideea că orgasmul şi ejacularea sunt două lucruri diferite. Majoritatea oamenilor, bărbaţi şi femei consideră că un joc amoros a fost reuşit doar dacă, atât bărbatul cât şi femeia, au „terminat", înţelegându-se prin aceasta ejacularea la bărbat şi descărcarea potenţialului (sau a tensiunii) sexuale în cazul femeii. Ori în cazul sexualităţii spiritualizate prima cerinţă este aceea de a te menţine într-un etern început şi de a nu „termina" niciodată.

În ceea ce priveşte a doua concluzie, cercetări recente, atestă faptul că în timpul jocului amoros au loc în corpul uman, atât la femeie cât şi la bărbat, reacţii nucleare de fuziune cu descărcări lente de energie. Astfel, o parte din substanţele care în mod obişnuit sunt „descărcate" folosind la împlinirea scopului vieţii, sunt transformate prin reacţii nucleare în alte substanţe care sunt asimilate de către organism printr-un proces în urma căruia se eliberează o mare cantitate de energie. În unele situaţii întreaga substanţă de tip sexual poate fi transmutată în energie şi acest lucru este acceptat ca fiind posibil, din punct de vedere teoretic, de către ştiinţa contemporană. Energia rezultată în timpul reacţiilor de transmutare poate să ajungă la cote gigantice. Dacă „reţeaua energetică" a unui om este adusă la parametri înalţi de funcţionare, adică devine suficient de pură şi puternică, ea ar putea prelua cantităţi imense de energie şi atunci nu s-ar mai ajunge la ejaculare. Astfel, folosindu-se cel mai puternic instrument al vieţii (sexualitatea), care în mod obişnuit este cea mai teribilă armă de distrugere spirituală, omul înţelept poate să ajungă la desăvârşire pe un drum extrem de scurt, dar, ce-i drept, şi foarte dificil.

Abţinerea de la ejaculare este numită continenţă sexuală. Aşadar, ce este continenţa - cuvânt pe care cei mai mulţi probabil că îl întâlniţi pentru prima dată? Continenţa sexuală înseamnă: înfrânare, reţinere, control deplin al funcţiei sexuale. Acest lucru conduce la trăirea unui număr nelimitat de orgasme prelungite datorită procesului de transmutaţie biologică a potenţialului sexual în forme superioare de energie vitală, psihică, mentală şi spirituală.

Astfel, în loc de abstinenţă, putem aborda sexualitatea cu continenţă. Mai ales pentru acei oameni care şi-au propus să atingă înalte realizări spirituale, dar în acelaşi timp au ales să rămână în societate, să aibă familie etc., continenţa sexuală este singura soluţie. Abordarea continenţei ştiu că este dificilă, dar dacă ţinem cont că ea se adresează acelor oameni care aspiră cu frenezie la desăvârşirea spirituală, ea devine atunci o cale foarte facilă. Ca aspirant spiritual poţi să-ţi propui, la fel ca şi călugării, să devii abstinent. După ce exersezi o perioadă de timp abstinenţa poţi să abordezi cu uşurinţă sexualitatea cu continenţă unde singura cerinţă este să nu

ejaculezi. Astfel, în loc să te lupţi teribil cu problemele uriaşe pe care le implică abstinenţa şi să ajungi să cazi în tot felul de practici ciudate, prin care să te eliberezi de tensiunea erotică şi să-ţi blochezi evoluţia spirituală, este de preferat jocul amoros cu continenţă, variantă în care nu trebuie să-ţi reprimi iubirea şi sexualitatea, ci trebuie doar să înveţi să iubeşti, să transfigurezi şi să sublimezi natura inferioară adică, să evoluezi din punct de vedere spiritual.

Abia acum prin angrenarea continenţei sexuale putem spune că avem de-a face cu o formă umană de practicare a actului sexual, dacă ne gândim că om este doar acela care aspiră la desăvârşirea sa din punct de vedere spiritual. Mai ales în cazul în care abordaţi actul sexual numai pentru a trăi o stare intensă de bucurie şi nu pentru a concepe un copil, continenţa sexuală este şi cea mai bună metodă anticoncepţională.

În mod obişnuit, pentru cei mai mulţi oameni actul sexual este una dintre cele mai frecvente cauze care provoacă pierderea autocontrolului. Atunci când suntem cuprinşi de o puternică excitaţie erotică, o dorinţă mare de a face dragoste, se pierde cu uşurinţă controlul gândurilor (apar obsesii, agitaţii etc.). Din acest motiv, actul sexual este atât de mult desconsiderat de către religie. Dar cum fructul interzis atrage cel mai mult, lipsa unei atitudini deschise faţă de actul sexual devine extrem de periculoasă. Dacă ar exista o educaţie sexuală corespunzătoare, viaţa noastră amoroasă s-ar purifica foarte mult şi am ajunge să înţelegem semnificaţiile profund spirituale ale sexualităţii.

Stăpânirea potenţialului sexual nu este doar o preocupare a călugărilor şi a celorlalte categorii de oameni religioşi. Oricine doreşte să-şi îmbunătăţească viaţa trebuie să-şi perfecţioneze actele de bază, iar sexualitatea este unul dintre acestea. Trebuie să depuneţi eforturi pentru a vă ridica deasupra instinctelor prin purificarea şi dezvoltarea puterii mentale şi spirituale. Citiţi şi studiaţi cât mai multe despre actul sexual. Înnobilaţi-l!

Câteva sfaturi concrete legate de exersarea continenţei sexuale

Cea mai erogenă zonă, atât a bărbatului cât şi a femeii este mintea! Dacă vom purifica mintea de obsesiile sexuale, vom obţine o fortificare a ei. Eliminarea prejudecăţilor sexuale şi a falsei pudori, abordarea cu sinceritate a vieţii sexuale, fără ruşine, fără păcat, dar cu bun simţ şi rafinament va conduce treptat la o puternică întărire a minţii. Secretul abstinenţei sau al continenţei sexuale este că, păstrând energia vieţii în interior, ea va întări foarte mult mintea şi toate structurile

psihice. Puterile mari pe care le manifestă asceţii şi călugării se bazează uneori tocmai pe transmutarea potenţialului sexual. Imaginaţi-vă că aveţi de urcat o pantă abruptă. Ori de câte ori pierdeţi controlul şi ejaculaţi este ca şi cum aţi aluneca înapoi o bucată de drum. Doi paşi înainte, trei paşi înapoi. Unde credeţi că veţi ajunge în acest mod? De ce încetează atât de repede o iubire după ce s-a angrenat şi actul sexual între cei doi iubiţi? De ce dispare atât de repede atracţia sexuală faţă de soţia ta?

Răspunsurile la aceste ultime întrebări le veţi găsi în primul rând în funcţionarea minţii umane şi în al doilea rând în modul de exersare a sexualităţii. A fi „înfrânat", aşa cum ne îndeamnă Biblia înseamnă de fapt a fi continent din punct de vedere sexual şi nu neapărat abstinent.

A-ţi orienta atenţia spre tine însuţi în timpul jocului amoros este primul pas în practicarea continenţei sexuale. Luaţi-vă mintea de la organele genitale în timpul actului sexual! Pentru aceasta este necesar să vă focalizaţi mintea, preponderent asupra propriilor trăiri sufleteşti care apar în timpul jocului amoros. Fă în aşa fel încât interacţiunea strict genitală să fie doar o mică parte din jocul amoros în care te-ai angrenat. Acest lucru este posibil atunci când iubeşti suficient de mult pentru a fi cu adevărat un romantic.

În momentul în care vei reuşi să simţi cât de cât transformările care au loc în sufletul tău şi în cel al iubitei în timpul actului amoros, te vei convinge cu siguranţă că ejacularea (orgasmul cu descărcare) nu mai prezintă nici o atracţie. Până când nu vei ajunge la aceste percepţii, vei fi permanent tentat să trăieşti orgasmul cu ejaculare, mai ales dacă ai deja o experienţă de câţiva ani buni în această direcţie.

Gândiţi-vă la prima iubire. La începutul unei relaţii sunteţi cuprinşi de trăiri foarte complexe şi profunde. Componenta strict sexuală este relativ redusă, nu neapărat ca intensitate cât ca pondere prin comparaţie cu celelalte trăiri bazate pe iubire. Este suficient doar să vedeţi persoana iubită, să vă spună o vorbă sau să vă zâmbească pentru a trăi o bucurie imensă. Acest lucru este posibil datorită energiei uriaşe pe care a adus-o în voi iubirea. Angrenarea actului sexual trebuie să fie o continuare a iubirii, iar continenţa sexuală vă poate ajuta să menţineţi iubirea nealterată.

V.3. Cântecul și dansul

Poate vi se pare surprinzătoare ideea de a include cântecul și dansul în capitolul în care abordăm autocontrolul din perspectiva spiritualității, însă eu tind să cred că primele forme de manifestare religioasă ale omului au fost cântecul și dansul. Fiind forme religioase sunt totodată exerciții de autocontrol.

Cântecul trezește foarte ușor rezonanțe puternice cu diferite energii din macrocosmos, favorizând interiorizarea și depășirea stratului superficial al personalității. Cineva care cântă din toată inima nu are cum să rămână superficial în înțelegerea propriei ființe și a celorlalți. Prin cântec se poate acumula foarte multă energie. Un om cuprins de tristețe în momentul în care începe *să-și cânte amarul* va suporta mult mai ușor starea în care se află. Ba chiar este posibil să depășească momentul respectiv, datorită unor energii pozitive cu care poate intra în rezonanță prin intermediul cântecului. Un om cuprins de frică se poate controla mult mai ușor dacă începe să „fluiere" sau, altfel spus, dacă începe să cânte.

Stresurile sunt mult mai ușor de suportat de către cei care au obișnuința să cânte. Nu mă refer la cântăreții profesioniști, ci la acei oameni care au obiceiul să cânte din tot sufletul, tocmai pentru a-și crea o stare sufletească de bucurie, de expansiune. Dacă nu ați verificat niciodată până acum, vă recomand să învățați câteva cântece și să începeți să le exersați. Efectele binefăcătoare ale cântecului apar imediat.

Este bine să învățăm acele cântece care să dinamizeze în noi exact energiile care ne lipsesc. Suntem o fire mai fricoasă - vom învăța un cântec care să trezească curajul. Suntem o fire mai furioasă - vom învăța și cânta cât mai des un cântec care inspiră interiorizare, calm, liniște, dragoste.

Alături de cântec, dansul este la fel eficient pentru dezvoltarea autocontrolului. Pe lângă faptul că acestea două - cântecul și dansul - au efecte terapeutice la nivel psihic, ele pot fi folosite pentru amplificarea unor calități care sunt deficitare în ființă.

Dansul are o putere magică. El poate induce cu multă ușurință rezonanțe binefăcătoare în structura bioenergetică. Datorită faptului că este angrenat corpul fizic în întregime, este favorizată conștientizarea și viziunea globală asupra ta însuți. Prin dans se dispersează inerția, lenea, mintea devine mai limpede și mai pătrunzătoare, se trezesc energiile sufletului.

În special datorită faptului că trebuie să-ți controlezi permanent corpul, în vederea executării diferitelor mișcări, în timpul dansului se creează rezonanța cu

autocontrolul. Pentru aceasta este absolut necesar ca dansul să nu fie doar o serie de mișcări lipsite de orice noimă. Așa cum este înțeles și practicat dansul astăzi, arată o eroare care nu pune în evidență decât lipsa oricărui interes față de autocontrol, autodisciplină etc. A te lăsa pur și simplu în ritmul muzicii, executând tot felul de mișcări la întâmplare, mișcări mai mult sau mai puțin armonioase, înseamnă cel mult un bun prilej de defulare sexuală.

La origine, dansul era eminamente apanajul riturilor religioase și magice. Era utilizat doar pentru a crea diferite rezonanțe benefice sau pentru a induce o stare de sacralitate. Mai târziu au început să fie stilizate mișcările războinicilor și au apărut astfel dansurile de război. Acestea aveau darul de a crea rezonanțe specifice luptătorilor, dându-le curaj și putere. În sfârșit, mult mai târziu au apărut și dansurile „nupțiale" care nu reprezintă altceva decât o transpunere a mesajelor de origine sexuală într-o formă cât mai sugestivă și armonioasă. Astăzi, majoritatea dansurilor cunoscute și practicate sunt doar de sorginte sexuală. Prin intermediul lor se obține o defulare la nivel sexual sau o trezire a capacităților erotice. Chiar și aceste dansuri executate într-un mod conștient pot să sporească autocontrolul.

În China s-a dezvoltat un fel de dans al energiei. El este în strânsă legătură cu artele marțiale, deci putem spune că este un dans de sorginte războinică, însă, în realitate este vorba de o înlănțuire de mișcări ale corpului și totodată ale gândurilor, care trezesc și armonizează energiile subtile. Dacă aveți posibilitatea să vă însușiți unele tehnici de Chi Kong, sau Tai Chi merită să o faceți, pentru că vă vor introduce într-un univers fascinant. Veți explora lumea energiilor subtile despre care am vorbit la începutul capitolului trei, vă veți cunoaște dintr-o nouă perspectivă, veți dobândi mai mult autocontrol.

Să spunem câteva cuvinte și despre dansurile de inspirație spirituală sau, cu alte cuvinte, despre dansurile realizate cu scopul de a trezi spiritul, de a induce starea de iluminare.

În această direcție occidentul cunoaște foarte puține. Creștinismul s-a dezvoltat sub impresia profundă a suferințelor îndurate de Iisus pe cruce și astfel nu prea întâlnim bucuria de a cânta și de a dansa în cadrul riturilor sale. Muzica religioasă creștină este lipsită de exuberanță, de bucuria vieții. Este imposibil să dansezi pe o asemenea muzică. Nici nu este necesar vor spune unii și le dau dreptate. Creștinismul autentic este o religie superioară, care se bazează mai mult pe mișcările interioare ale gândirii și ale sufletului decât pe o participare a corpului fizic la celebrarea lui Dumnezeu. Îmi permit să spun că, aici, creștinismul a greșit

pentru că instinctul de a dansa este atât de puternic ancorat în mintea omului încât nu poţi să faci abstracţie de el. Dacă actul religios nu-ţi dă posibilitatea să te manifeşti prin dans, atunci vei căuta alte motive pentru a dansa. Şi nu mai sunt decât două: unul de sorginte războinică, iar celălalt de sorginte sexuală.

Marele iniţiat G. Gurdjieff, cetăţean rus de origine armeană, care a trăit în occident în ultimele două decenii ale vieţii sale, a revelat unele aspecte ale artei obiective făcând foarte multe referiri şi la dansurile de sorginte spirituală. Toate aceste noţiuni (legate de dansurile spirituale) au fost descoperite de către Gurdjieff în unele mănăstiri greu accesibile din Orientul mijlociu şi îndepărtat.

Gurdjieff a călătorit foarte mult în tinereţea sa, umblând prin temple şi mănăstiri pentru a căuta învăţătură. Aşa era obiceiul timpului său, obicei vechi de mii de ani. El căuta în special o fraternitate despre care ştia doar că se numeşte Sarmung şi că ar deţine cele mai mari secrete ale vieţii spirituale.

Un obicei inedit al acestei mănăstiri era legat de modalitatea de a transmite învăţăturile. Iată ce ne povesteşte Gurdjieff: *„Aveam acces aproape pretutindeni. În centrul celei de-a treia curţi se afla o clădire amplă care se asemăna cu un templu şi unde, cei care trăiau în curţile a doua şi a treia se adunau să privească dansurile sacre ale preoteselor sau să asculte muzica lor. [...]*

Cunoscând bine marele meu interes în ceea ce priveşte legile mişcării trupului uman şi ale psihicului, prinţul m-a sfătuit să fiu cât se poate de atent în timp ce asist la această lecţie, la aparatele cu ajutorul cărora tinerele candidate la rolul de preotese dansatoare erau învăţate arta lor. Aparenţa exterioară a acestor aparate atât de ciudate îţi lăsau impresia că erau construite din timpuri străvechi.[...]

Aceste dansuri corespund întru totul cărţilor şi scripturilor noastre. Aşa cum astăzi este folosită hârtia, în trecut informaţiile privind anumite evenimente erau înregistrate sub formă de dansuri şi transmise din secol în secol generaţiilor următoare. De aceea, aceste dansuri sunt numite sacre."

Pătrunderea adâncă în propriul suflet prin cântec şi dans conduce întotdeauna la creşterea autocontrolului.

V.4. Atitudinea de luptător

Deoarece este liber de pasiuni şi dorinţe inferioare,
lipsit de confuzie şi zăpăceală, nesubjugat de supărare, mânie,
geloziе şi prostie şi întrucât este foarte departe de agitaţia excesivă şi de inerţie,
el tocmai de aceea este numit erou.
(Kularnava tantra)

Din punct de vedere spiritual, toţi căutătorii autentici ai Adevărului sunt asemenea unor luptători. De fapt, în cazul unui aspirant spiritual nu este vorba despre orice fel de luptător, ci despre adevăratul erou spiritual. Orice om capabil de autocontrol este un erou veritabil. Este posibil ca mass-media să nu relateze în fiecare zi cine ştie ce acţiuni curajoase realizate de oamenii capabili de autocontrol, dar vă asigur că oricine stăpâneşte autocontrolul este un adevărat erou.

Cel ce doreşte să se cunoască pe sine se aseamănă cu un luptător. Va trebui să se învingă pe el însuşi şi, adeseari, înţelepţii au ţinut să precizeze că cel mai mare duşman al omului este el însuşi. Din acest punct de vedere, existenţa unui aspirant spiritual este o luptă continuă şi, ca atare, neofitul trebuie să ducă o viaţă de luptător. Viaţa unui luptător nu se aseamănă cu a omului obişnuit, chiar dacă îl vedem că face aceleaşi lucruri ca şi noi: doarme, mănâncă, merge la serviciu etc. Motivaţiile luptătorului pentru oricare din acţiunile enumerate mai sus sunt întotdeauna altele decât cele ale omului obişnuit.

Un luptător trebuie să prezinte în special următoarele calităţi: să aibă respect; să fie foarte treaz; să aibă încredere în sine.

Nimeni nu este cu adevărat curajos dacă nu ştie să-şi respecte adversarul. A fi plin de respect faţă de problemele abordate înseamnă a te plasa întotdeauna într-o situaţie convenabilă minţii tale. Plasarea pe o poziţie de respect conferă luptătorului o viziune plină de înţeles asupra tuturor problemelor cu care se confruntă. În cazul în care adversarul suntem noi înşine, trebuie să ajungem să ne respectăm. Respectul de sine este prima condiţie pe care orice luptător caută să o îndeplinească.

A avea spiritul treaz este o altă condiţie pe care trebuie să o respecte un luptător. Când porneşti la război trebuie să fii permanent în stare de alertă. Luptătorul este întotdeauna atent. Diferenţa dintre un erou spiritual şi un om obişnuit este aceea că eroul spiritual vede totul ca pe o provocare, ca pe o şansă de a creşte spiritual, pe când persoana obişnuită vede toate evenimentele

cu care se confruntă fie ca pe un noroc, fie ca pe o fatalitate. Eroul spiritual nu crede nici în noroc nici în fatalitate. El este pe deplin responsabil. Cu alte cuvinte, el își asumă în mod conștient tot ceea ce i se petrece.

Starea de trezire te face să trăiești fiecare zi ca și cum ar fi ultima, ca și cum ai muri în clipa următoare. Luptătorul este permanent conștient de moartea sa. Pentru el moartea devine un sfetnic, un ajutor de nepreţuit. Ea îl ajută să trăiască cu intensitate fiecare clipă și să se angajeze cu maximă responsabilitate în tot ceea ce face. Când devii conștient de existenţa morţii, sufletul tău capătă profunzime. Îţi drămuiești mai bine timpul, ești capabil de mai mult curaj.

O altă preocupare a unui luptător este aceea de a fi impecabil. Un luptător știe că nu are dreptul să greșească. Orice greșeală sau orice neatenţie îl poate costa viaţa. De aceea eroul spiritual caută să fie impecabil în tot ceea ce face. Are puţină importanţă dacă trebuie să măture în casă sau să conducă o aeronavă; el știe că trebuie să fie impecabil în orice clipă și să dea întotdeauna tot ceea ce are mai bun în el. Calitatea predominantă a oricărui erou este curajul. Maestrul tibetan Trungpa Rinpoche spunea, în mod cu totul paradoxal, următoarele cuvinte: *Pentru luptător experienţa inimii tandre și iubitoare este cea care îi dă curajul. Adevăratul curaj este fructul sensibilităţii. Fiţi gata să vă deschideţi către lume fără să opuneţi nici o rezistenţă și să faceţi faţă acestei lumi. Fiţi gata să vă împărtăşiţi inima cu alţii. Fără sensibilitate curajul este fragil precum porţelanul.*

Toţi eroii din istoria occidentală și orientală confirmă regula sensibilităţii. Dacă nu veţi căuta să aveţi o inimă tandră nu veţi obţine niciodată adevărata forţă a unui erou spiritual.

V.5. Încheiere

Aveţi acum la dispoziţie atât informaţiile teoretice cât și metodele practice pentru a aborda dezvoltarea autocontrolului. Fie ca Dumnezeu să vă sprijine orice efort în direcţia evoluţiei spirituale. El este singurul aliat de nădejde al oricărui luptător. Dăruiţi-vă lui Dumnezeu cu sinceritatea unui erou veritabil și veţi învinge lumea cucerindu-vă pe voi înșivă. Îndrăzniţi!...